LA CUISINE

À

L'ÉCOLE PRIMAIRE

Veut-on savoir quel art a fait le plus d'heureux ?
Les savants sont muets ; mais l'humble ménagère,
Si bonne et dévouée en tout temps, en tout lieux,
Assure que cet art est bien l'art culinaire.

1922
DES PRESSES DE L'ACTION SOCIALE, LIMITÉE,
QUÉBEC.

McGILL
UNIVER-
SITY
LIBRARY

641.5
75 sous
CND.
40¢

SS. de l'Assomption S. V.
No 5- Nicolet 1923

M. des Etudes.

LA CUISINE A L'ÉCOLE PRIMAIRE

PROGRAMME D'ART CU

Nécessité de l'art culinaire................ 1
Termes employés en cuisine..................294
Principaux ustensiles....................... 4
Bonne tenue de la cuisine.................. 31
Bonne tenue des appareils culinaires....... 32
Pot-au-feu..................................127
Soupes & potages 133,134
Viandes de porc, boeuf,veau,mouton(2e leçon,
page 112
Volaille & gibier...........255, 256 & 257
Grêpes 182
Friture.............................237& 238
Sauces (Préparation - type)............. 163
Gratins

ME D'ART CULINAIRE

. 1 Pommes de terre....................... 90
.294 Légumes 77 & 84
. 4 Oeufs............................... 68
. 31 Poissons 244 & 245
. 32 Entremêts 203 & 204
.127 Desserts (Compotes : 264 - confitures:
,134 266 & 267
1, Panification
112 Pâtes alimentaires............. 62 & 63
Art d'utiliser les restes...... 171 & 172
182 Menu d'un repas de famille et de cérémonie
238 (Choisir de page 274 à 281)
163 Art de dresser et de servir
Valeur alimentaire des boissons....... 35



MATER ADMIRABILIS

LA CUISINE

A L'ÉCOLE PRIMAIRE

Théorie et Pratique

SAINT-PASCAL

1922
DES PRESSES DE L'ACTION SOCIALE, LIMITÉE,
QUÉBEC.

Tous droits réservés.

PREFACE

Le Comité catholique du Conseil de l'instruction publique, en donnant une place de choix, dans son nouveau programme, à l'enseignement ménager, a rendu à notre province un service dont il convient de le remercier.

C'est pour exprimer ce merci et surtout pour **initier** *les élèves des classes primaires à l'une des parties essentielles de la science domestique, « la Cuisine », que le présent manuel a été compilé.*

Cette initiation semble d'autant plus nécessaire aujourd'hui que nos conditions économiques ne sont plus celles du passé. Les aides-ménagères sont de plus en plus rares et par conséquent, à peu près toutes nos élèves devront, un jour ou l'autre, « mettre la main à la pâte ». Il importe donc de les préparer de bonne heure à remplir des devoirs qui leur seront d'autant plus faciles qu'elles auront appris à les aimer dès leur prime jeunesse.

Tant d'avantages du reste résultent des études théoriques et pratiques de la science ménagère en général et de celle de la cuisine en particulier.

L'esprit de **dévouement** *d'abord, qui inspirera à la jeune fille de composer pour les siens des menus si soignés et si variés qu'ils oublieront de réclamer des mets plus riches et plus coûteux.*

L'esprit de **souplesse** *ensuite, résultat des exercices minutieux et multiples par lesquels il faut passer pour devenir un « cordon bleu. »*

L'esprit de **décision** *qui trouvera là une occasion excellente de se développer. Allez donc discuter s'il faut oui ou non prendre son temps, quand c'est à la minute qu'il faut retirer le plat du four.*

L'esprit de **simplicité** *enfin qui fera tomber les prétentions de la jeune pédante, en lui montrant qu'en dehors des connaissances*

littéraires et scientifiques, — nécessaires du reste. — il en est d'autres qui sont indispensables puisque toutes en dépendent inévitablement.

Il n'est pas jusqu'à la vigueur physique qui n'ait son compte dans les exercices culinaires. En effet, la variété des travaux physiques qu'ils imposent fortifie la santé, et la jeune fille, assez robuste pour prendre sa part des nettoyages journaliers ou hebdomadaires, n'a guère de chance de devenir une névrosée. Elle deviendra plutôt la femme des Livres sacrés, — celle dont l'Esprit-Saint a dit qu'elle a plus de prix que les perles, qu'elle est revêtue de force et de grâce et que le cœur de son mari s'attache à elle, parce qu'elle lui fait du bien tous les jours de sa vie.

Ajoutons que, nécessaire aux jeunes filles, la science ménagère l'est aussi aux institutrices, tant à la ville qu'à la campagne. Ces dernières ont la mission spéciale, il nous semble, d'enseigner la tenue de la maison, d'inspirer l'amour de la terre, de montrer la beauté et la noblesse de la profession du cultivateur. Elles auront moins souvent alors le chagrin de voir leurs élèves déserter le terroir, mépriser les choses de la ferme et refuser d'épouser les fils de nos vaillants défricheurs canadiens.

Les institutrices vraiment soucieuses de l'avenir de notre race voudront alors faire de l'art ménager une expérience personnelle au lieu de se contenter d'une science livresque et peu sûre d'elle-même. Elles voudront acquérir la théorie et la pratique de ce qui concerne la cuisine en particulier.

Si nous ne nous faisons illusion, le présent manuel facilitera leur labeur.

Chaque aliment y est étudié séparément, et cette étude est suivie de nombreux exercices d'application.

L'attention des élèves ainsi attirée sur un seul point, se fixe davantage et la mémoire n'est pas encombrée. En outre, elles saisissent mieux que la partie pratique renferme des préparations-types qu'elles doivent retenir pour arriver à une exécution rapide et aisée.

La méthode suivie dans le manuel facilite aussi la distribution du travail: avantage réel à l'école primaire où les classes sont généralement nombreuses.

Nous confions la diffusion de « La Cuisine à l'école primaire à la « Mère admirable » dont une grande partie de la vie extérieure fut consacrée aux humbles travaux du ménage. C'est Elle « pleine de grâces et bénie entre toutes les femmes » qui préparait les repas de notre adoré Jésus et du bon saint Joseph. Comme les modestes labeurs culinaires se relèvent à cette pensée et prennent une vertu supérieure! .. Que **Mater admirabilis** *bénisse donc ce petit livre, qu'Elle bénisse surtout les institutrices et les élèves qui voudront l'étudier sous son regard et sa protection.*

Congrégation de Notre-Dame,
22 juillet 1922.

AVANT-PROPOS

Le présent manuel est destiné aux élèves des classes primaires et aux jeunes ménagères désireuses de s'initier aux règles fondamentales de la cuisine.

Il se divise en quatre parties.

1° La première initie les jeunes élèves aux rudiments de la science culinaire par des données générales. Cet enseignement doit être oral et présenté sous forme de leçons de choses.

2° La deuxième partie étudie les aliments et fait aussi connaître les bases de la science culinaire :

(*a*) La théorie dit la nature, la provenance, la composition, la valeur nutritive et digestive des aliments, puis leurs divers modes de cuisson

(*b*) La pratique consiste dans des leçons d'application portant toujours sur l'aliment étudié. Les exercices placés à la fin de chaque chapitre peuvent servir de sujets de démonstrations dans la première et la deuxième partie. Ils sont encore une excellente préparation de la leçon suivante. Dans la troisième et la quatrième partie, ils sont la récapitulation et le complément de la leçon du jour.

3° Avec l'étude des viandes commence l'organisation proprement dite des repas. La théorie et la

pratique continuent à marcher de pair. Les exercices d'application qui terminent les chapitres orientent déjà l'élève vers la combinaison des menus, tout en étant la récapitulation de la deuxième partie.

Dans cette troisième partie, aussi bien que dans la quatrième, chaque chapitre peut se diviser en deux leçons. La première transforme les exercices pratiques du texte en démonstrations, la seconde comprend l'exécution du menu. Remarquons que l'ordre interverti dans ces leçons ne compromet en rien la méthode suivie dans le manuel.

4° La quatrième partie étudie de nouveaux menus. Les exercices d'application y ont été multipliés à dessein afin d'entraîner les élèves et de les amener à un réel succès.

LA CUISINE
A L'ÉCOLE PRIMAIRE

PREMIÈRE PARTIE
3e ANNÉE

PREMIÈRE LEÇON

LA CUISINE — SA NÉCESSITÉ

> " Le travail des mains est aussi noble que le labeur de l'esprit, nul ne peut s'en passer."

La cuisine est une science et un art qui s'occupe de la préparation des aliments.

La cuisine est encore la pièce de la maison où l'on prépare et fait cuire les mets.

Nécessité de l'étude de la cuisine. — L'étude de la cuisine à l'école primaire est importante :

1° Parce qu'elle prépare la jeune fille à l'un de ses plus grands devoirs à venir .. et qu'il n'est jamais trop tôt pour mettre les enfants à l'école du devoir.

2° Par l'étude des aliments, on apprend à faire une cuisine profitable, économique.

3° Rien ne vaut la cuisine que l'on a faite soi-même avec soin, selon les goûts et les besoins de la famille.

4° Pour arriver à savoir bien cuisiner, il faut de l'attention, de la propreté et surtout beaucoup de pratique,

Tout cela s'enseigne dans les leçons de cuisine. Les jeunes filles ne sauraient donc s'y initier trop tôt.

Qui doit étudier la cuisine. — Toutes les jeunes filles doivent étudier la cuisine, les riches comme les moins fortunées.

Madame de Maintenon, fondatrice de la maison royale de St-Cyr, donnait à ses élèves le conseil suivant : " Rendez-vous le plus capable que vous pourrez, vous ne savez pas ce à quoi Dieu vous destine."

1° Les femmes qui commandent ne le font bien que si elles savent exécuter elles-mêmes ce qu'elles demandent aux autres.

2° Les jeunes filles riches ne sont pas assurées d'être toujours riches.

3° Ce n'est pas un talent inutile pour une jeune fille de savoir faire de bonnes soupes, d'excellents ragoûts, des rôtis cuits à point, d'organiser un repas et de faire les honneurs d'une table, etc. . .

4° Une jeune fille ne s'abaisse nullement en acquérant cette science ; au contraire, elle fait preuve d'intelligence, de jugement et de cœur.

QUESTIONNAIRE

Qu'est-ce que la cuisine? — Qu'entendez-vous encore par la cuisine? — L'étude de la cuisine est-elle importante? — Donnez une autre raison de son importance. — une troisième. — Pour savoir bien cuisiner que faut-il encore? — et où cela s'enseigne-t-il? — Qui doit étudier la cuisine? — Quel conseil madame de Maintenon donnait-elle à ses élèves à ce sujet? — Comment l'étude de la cuisine est-elle utile à toute jeune fille? — Est-ce un talent superflu que de savoir cuisiner? — Que dites-vous d'une jeune fille qui aime et qui étudie cette science?

EXERCICES PRATIQUES

Visite à la cuisine — Faire observer le local — les dimensions de la pièce — les ouvertures — le poêle de cuisine — Attirer l'attention surtout, sur l'ordre et l'arrangement de la pièce.

DEUXIÈME LEÇON

MATÉRIEL D'UNE CUISINE ORDINAIRE

" Selon ta bourse gouverne ta cuisine."

La cuisine doit être aménagée pour que l'ordre et la propreté y soient faciles : aucun encombrement ; un matériel simple et pratique :

armoire ou buffet	placards
garde-manger (bois blanc)	étagère
tables	évier
chaises	poêle

Dans une cuisine il y a encore comme objets de première nécessité, de la vaisselle, et une batterie de cuisine.

Vaisselle.— On désigne sous le nom de vaisselle les plats, les assiettes et tout ce qui sert à l'usage de la table. La vaisselle est en porcelaine, en faïence, ou en fer émaillé.

Dans tout ménage bien tenu, on se sert d'une vaisselle ordinaire pour l'usage journalier et l'on réserve une vaisselle de meilleure qualité pour les jours de fête ou de visite.

Batterie de cuisine. — On donne le nom de batterie de cuisine à l'ensemble des ustensiles qui servent à la préparation des aliments. Une bonne ménagère achète selon ses moyens tous les objets nécessaires, les choisit de bonne qualité, et prend de préférence ceux qui demandent peu d'entretien.

Ustensiles indispensables. — On peut réduire à un très petit nombre les ustensiles de cuisine. Les plus usuels sont les suivants :

marmites
chaudron de fonte
casseroles
poêles à frire
passoires
planche à pâte
bouilloire ou bombe
théière et cafetière
rouleau à pâtisserie, coupe-pâte
bols, assiettes, plats
cuillères, fourchettes, couteaux.

Les ustensiles accessoires sont :

bain-marie
lèchefrite
plats au gratin
plats aux œufs
assiettes à pâte
moules à gâteaux
plats à légumes.
couperet ou hachoir
passe-purée
râpe
fouetteur d'œufs
boîte à sel, à épices
bols de faïence et de granit

Une cuisine bien outillée contient encore une horloge, une balance et une série de trois mesures de capacité : le demiard, la chopine et la pinte.

La cuisinière se sert de ces mesures comme de tasses ordinaires. Cela donne plus de précision au travail, et revient moins cher que les bols et les verres.

Dans une cuisine on ne doit trouver que ce qui est strictement nécessaire aux besoins journaliers. Chaque objet doit y avoir sa place marquée.

" Une place pour chaque chose
Chaque chose à sa place."

QUESTIONNAIRE

Comment la cuisine doit-elle être aménagée? — Enumérez l'ameublement — les objets de première nécessité. — Qu'est-ce que vous désignez sous le nom de vaisselle? — usage de la vaisselle ordinaire — de la vaisselle de première qualité. — Qu'entendez-vous par batterie de cuisine? — Quels ustensiles une ménagère doit-elle acheter surtout? — Nommez les ustensiles les plus usuels — les ustensiles accessoires — Qu'est-ce qu'une cuisine bien outillée contient encore? — Comment la cuisinière utilise-t-elle les mesures de capacité? — Doit-on encombrer une cuisine? — Principe d'ordre à retenir.

EXERCICES PRATIQUES

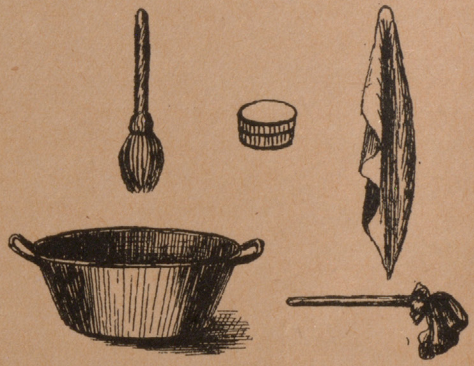
Visite à la cuisine — Faire remarquer le matériel — Nommer les sutensiles de cuisine — Faire distinguer les différents métaux dont ils sont faits — Examiner la vaisselle.

TROISIÈME LEÇON

LAVAGE DE LA VAISSELLE

"Cœur et courage font l'ouvrage."

Le lavage de la vaisselle et des ustensiles doit se faire, comme le balayage de la cuisine, immédiatement après chaque repas. C'est le seul moyen d'être propre et d'avoir de l'ordre.



Matériel pour le lavage de la vaisselle.

Matériel nécessaire. — Pour laver la vaisselle il est nécessaire d'avoir un bassin spécial, de l'eau chaude mais non bouillante dans laquelle on fait dissoudre un peu de soda à laver ou mieux encore du savon mou, une lavette et des linges pour l'essuyer.

Procédé.—1° Avant de laver la vaisselle on doit la préparer, c'est-à-dire débarrasser les assiettes et les casseroles de tout ce qu'elles contiennent de débris d'aliments. Cette

opération se fait au-dessus d'un plat ou récipient quelconque ; puis on rassemble la vaisselle près de l'évier.

2° On empile les objets de même nature : tasses, assiettes, couverts, etc...

3° Les verres et les cristaux se lavent d'abord ; il faut éviter de déposer ceux-ci sur une pièce froide, ils se casseraient au passage subit du froid au chaud ; on doit les essuyer immédiatement avec un linge propre, sec, fin et destiné à cet usage.

4° On continue par les objets qui ne sont pas gras : les tasses, les assiettes à dessert, puis les couverts, les assiettes et les plats ; on termine par les marmites et les casseroles.

Si on avait à laver des ustensiles enduits de blanc d'œuf et de farine, on devrait d'abord les tremper dans l'eau froide.

Pour enlever les aliments qui adhèrent au fond des casseroles, il faut prendre un petit pinceau en fil de cuivre, ou une petite brosse en chiendent.

5° Si l'on veut bien nettoyer les cuillères, les fourchettes et les couteaux, on les lave à part avec de l'eau très chaude où l'on a mis un peu de savon mou. On les rince ensuite à l'eau claire. Les couteaux et fourchettes sont nettoyés sans être plongés en entier dans l'eau chaude, afin que les manches ne se décollent pas. Seule, la partie en acier sera trempée dans l'eau chaude et frottée avec la lavette.

6° On dégraisse la lavette au soda à laver et on la plonge de temps en temps dans une eau vinaigrée afin de détruire l'odeur des aliments.

7° Quand le nettoyage de la vaisselle et des divers ustensiles est achevé, la ménagère fait briller la lame des couteaux à l'aide d'une brique spéciale, ou encore elle les frotte avec un bouchon de liège et de la poudre de brique.

Entretien des ustensiles. — Les ustensiles qui servent continuellement à la cuisine s'imprègnent de graisse ; de plus, les aliments, par les acides qu'ils contiennent, ternissent les métaux.

La substance qui réagit le mieux contre l'action réunie des graisses et des acides est le sel de soude (soda à laver).

Fourneau. — Le fourneau a été vidé chaque matin et débarrassé de ses cendres. Une fois la vaisselle lavée et rangée, on se contente de vider le foyer, d'essuyer la table et le fourneau avec un chiffon de papier et du sable, puis avec un chiffon sec. Ce petit nettoyage est nécessaire après chaque repas, car la surface s'est ternie sous l'action de la chaleur, les graisses et les aliments ont laissé des taches, l'eau formerait de la rouille.

QUESTIONNAIRE

Quand doit se faire le lavage de la vaisselle? — Quel est le matériel nécessaire? — Comment prépare-t-on la vaisselle à laver? — Quelles sont les pièces qui se lavent en premier? — Quel rang suit-on? — Quelle précaution faut-il prendre avec les ustensiles enduits d'œuf ou de farine? — pour enlever les aliments qui adhèrent au fond des casseroles? — Comment se nettoient les cuillères, les fourchettes et les couteaux? — La lavette nécessite-elle quelque soin?— Le nettoyage de la vaisselle terminé, que fait la ménagère? — Que remarquez-vous à propos des ustensiles qui servent toujours à la cuisine? — Quelle substance emploie-t-on pour dégraisser les ustensiles? — Quel entretien le fourneau demande-t-il? — Est-il nécessaire de nettoyer la poêle après chaque repas?

EXERCICES PRATIQUES

Visite à la cuisine — Expliquer en détail les différentes parties d'un poêle de cuisine — le fonctionnement — Prémunir contre les imprudences.

TABLEAU SYNOPTIQUE POUR L'ENTRETIEN DES USTENSILES.

Nature des ustensiles.	Matières employées.	Procédés de nettoyage.
Fer blanc Fonte Fer battu Émail Terre vernissée	eau bouillante savon soude sable fin cendre de bois tamisée	Dégraisser à l'eau bouillante additionnée de soude. Frotter énergiquement avec tissu de toile imprégnée d'une pâte formée de sable fin, de savon et d'eau de soude. Rincer et sécher. La partie non émaillée se nettoie avec des cendres de bois ou du sable humide.
Cuivre	eau bouillante tripoli vinaigre	Dégraisser dans l'eau bouillante savonneuse, nettoyer avec tripoli délayé dans du vinaigre, essuyer,— frotter avec poudre sèche.
Aluminium	eau chaude savon sable ou poudre spéciale	Laver à l'eau chaude savonneuse, frotter avec sable ou poudre spéciale.

TABLEAU SYNOPTIQUE — *Suite.*

Nature des ustensiles.	Matières employés.	Procédés de nettoyage.
Argent	blanc d'Espagne eau ou alcool	Nettoyer avec du blanc d'Espagne imbibé d'eau ou d'alcool, laisser sécher et frotter avec une peau de chamois ou un linge doux et sec.
Faïence et porcelaine	eau chaude soude	Laver à l'eau chaude additionnée de soude, rincer à l'eau froide et essuyer.
Porcelaine peinte	eau tiède ou froide	Laver à l'eau légèrement tiède mais pure.
Verres et Cristaux	eau tiède puis eau froide	Laver à l'eau tiède, rincer à l'eau froide et essuyer avec un linge propre, fin et sec.

QUATRIÈME LEÇON

DES ALIMENTS

" Sobriété fait longue vie."

Tout ce qui après avoir été mangé et digéré, fait partie de nous-mêmes est un aliment. La chair des animaux est un aliment parce que, digérée, elle devient notre chair ; l'eau que nous buvons remplace l'eau que nous perdons chaque jour.

Provenance. — Les aliments nous sont fournis en grande partie par le règne végétal et le règne animal. Les uns sont liquides comme le lait et les boissons, les autres plus nombreux, sont solides.

Certains aliments se mangent tels que la nature nous les donne ; les autres ont besoin d'être convenablement préparés.

Division et rôle des aliments. — Les aliments se divisent en deux grandes catégories :

1° Les uns réparent les organes du corps : on les appelle réparateurs. Exemple : Le lait, les œufs, la viande, etc...

2° D'autres produisent de la chaleur et de la force : on les appelle combustibles. Exemple : Les graisses, les huiles, le beurre, le sucre, etc...

Certains aliments sont tout à la fois réparateurs et combustibles: on les appelle aliments complets. Exemple: Le lait.

Ce qu'il faut manger.— On doit se nourrir avec des aliments variés ; un repas de légumes auquel on ajoute du lait, des œufs et de la viande sans excès, est celui qui convient le mieux. D'ailleurs un dîner composé d'un seul plat de viande est plus coûteux, moins hygiénique qu'un repas composé de soupe, de viande, de légumes et d'un petit dessert.

Conditions pour une bonne alimentation. — Les aliments pour être vraiment profitables requièrent cinq conditions :

1° Nourriture *saine* et frugale, *sainement* préparée.
2° Mastication lente et complète ;
3° Variété dans les préparations ;
4° Régularité dans les repas ;
5° Sobriété et gaieté durant les repas.

QUESTIONNAIRE

Qu'entendez-vous par aliments? — Expliquez par un exemple. — D'où nous viennent les aliments? — Comment se présentent-ils à nous? — Comment se mangent-ils? — Comment se divisent les aliments? — A quoi servent les aliments réparateurs? — Donnez un exemple d'aliments réparateurs— Que produisent les aliments combustibles? — Nommez des aliments combustibles. — Comment doit-on se nourrir? — Que faut-il penser d'un diner composé d'un seul plat de viande? — Donnez quatre règles qu'il convient d'observer pour que les aliments soient profitables.

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment on essuie un couteau pour ne pas couper un torchon — Faire récurer quelques couteaux — nettoyer quelques plats en terre — quelques ustensiles émaillés — Faire bouillir de l'eau et faire observer les nombreuses bulles de gaz et les vapeurs qui s'échappent du vase où l'eau bout — constater le dépot calcaire au fond du récipient — Faire chauffer du lait — faire bouillir une même quantité — expliquer le lait qui monte — le lait qui bout.

CINQUIÈME LEÇON

BOISSONS ET ALIMENTS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ

EAU NATURELLE

" Il faut de la méthode en tout."

L'eau est la plus simple et la meilleure de toutes les boissons que la nature ait mises à notre disposition.

L'eau est indispensable à la vie ; l'homme ne peut vivre que dans les endroits de la terre où elle se trouve.

Valeur hygiénique.— L'eau est encore la boisson la plus facile à digérer. Un verre d'eau pris le soir avant de se coucher ou le matin en se levant est très bon pour la santé. Mais il ne faut boire que de l'eau pure, car toute eau n'est pas potable, c'est-à-dire bonne à boire.

Les meilleures eaux. — Les eaux de source, de puits sont les meilleures. Les eaux de pluie conviennent mieux aux usages domestiques, c'est-à-dire pour la cuisson des aliments, le lavage, et tous les soins de propreté.

On rend potable une eau qui n'est pas bonne à boire, en la faisant bouillir ou en la filtrant.

LE LAIT

Le lait est un aliment complet et des plus précieux. Il forme la base de la nourriture des petits enfants, des malades, des convalescents et des vieillards.

Le lait s'emploie dans une foule de préparations culinaires ; aucune nourriture n'est plus légère, ni plus substantielle.

N° 1.—LES PRÉPARATIONS

I. Pour varier le goût du lait, l'additionner de sel et de sucre caramélisé ; de quelques gouttes de café, de thé ; le mouiller d'un peu d'eau de Vichy.

II. Le faire bouillir avec un peu de vanille ou de cannelle, d'anis, d'une ou deux figues, etc... et le sucrer.

III. Le faire cailler... Exemple : lait caillé.

N° 2.—LAIT CAILLÉ

1 chopine de lait
1 petite cuillerée à thé de présure au lait
1 cuillerée à thé d'eau froide
2 cuillerées à table de sucre
½ cuillerée à thé de vanille

1. Faire chauffer une chopine de lait ; le sucrer, l'assaisonner.

II. Ajouter une cuillerée à thé de présure au lait après l'avoir diluée de quelques gouttes d'eau. Brasser le mélange et mettre dans un endroit plutôt chaud que froid.

LE PAIN

Le pain est l'aliment par exellence ; le plus ordinaire, mais le plus solide et le plus sain de tous ; il a presque droit à notre respect.

Avant d'arriver sur la table, le pain a coûté bien des peines, bien des fatigues au laboureur et à tous ceux ensuite qui ont converti la farine en pain. Le gaspiller serait une faute.

Sa valeur nutritive. — Le pain est indispensable ; c'est la base de la nourriture. Il est aussi nécessaire à la table du prince qu'au repas du plus pauvre ouvrier. Il convient en tout temps, à tout âge et à tous les tempéraments. L'estomac ne s'en fatigue jamais. Le goût du pain est celui qui se perd le dernier.

Le meilleur de tous les pains, le plus nourrissant, est celui qu'on appelle vulgairement " pain de ménage ".

Il est préférable pour l'estomac et en même temps plus économique de le manger rassis. On rend le pain plus digestible encore en le faisant sécher et rôtir devant le feu.



Un plat de rôties.

Rôties.— Le pain pour rôties ne doit être coupé ni trop mince, ni trop épais. Un pain ordinaire donne généralement seize tranches. On fait rôtir le pain avec une fourchette ou une broche spéciale.

On laisse d'abord sécher le pain en tenant la broche un peu à distance du feu, puis on la rapproche. On fait griller un côté, on retourne de l'autre. Les rôties sont à point quand les tranches sont dorées des deux côtés également et croustillantes, mais non cassantes.

On peut beurrer les rôties immédiatement, mais elles sont bien plus digestibles quand elles sont beurrées à table seulement.

N° 3.— RÔTIES À L'EAU

4 à 6 tranches de pain	2 chopines d'eau bouillante
3 c. à table de beurre	2 c. à thé de sel.

I. Faire rôtir les tranches de pain.

II. Les faire tremper avec une fourchette dans une eau bouillante salée, ½ c. à thé de sel par tasse d'eau.

III. Les beurrer et servir chaud.

N° 4.—RÔTIES À LA CANNELLE

4 à 6 tranches de pain	2 c. à table de sucre
2½ c. à table de beurre	⅛ c. à thé de cannelle.

I. Faire sécher les tranches de pain avant de les faire rôtir et beurrer.

II. Mélanger ensemble 2 c. à table de sucre avec ⅛ c. à thé de cannelle et saupoudrer sur les rôties.

III. Les mettre deux ensemble et servir chaud.

N° 5.—RÔTIES AU LAIT

4 à 6 tranches de pain	1 pinte de lait chaud
3 c. à table de sucre,	muscade.

I. Faire sécher les tranches de pain avant de les rôtir.

II. Saupoudrer généreusement de sucre ; assaisonner de muscade.

III. Les mettre deux ensemble et verser le lait chaud au moment de servir.

On fait avec du pain et du lait des soupes qui sont très digestibles et qui conviennent surtout aux enfants, aux malades et aux vieillards... Ex. : Soupe au lait, panade.

N° 6.—SOUPE AU LAIT

4 à 6 tranches de pain
1½ pinte de lait
1 c. à thé de sel, poivre ou sucre au goût.

Tailler les tranches de pain très minces, ou mieux les couper par petits carrés, les mettre au fond d'une soupière ; saler, poivrer ou sucrer. Verser 1½ pinte de lait bouillant dessus le pain et servir chaud.

N° 7.—PANADE

3 tasses de pain émietté
2 pintes d'eau
1 c. à table de beurre
1 demiard de lait chaud
sel, poivre ou
sucre au goût

I. Prendre du pain très cuit. Pour plus de précaution le faire légèrement griller au four pour le rendre plus digestif.

II. Mettre le pain dans une casserole avec plus d'eau qu'il ne faut pour qu'il baigne ; saler, poivrer, cuire au moins une heure très doucement.

III. De temps en temps détacher avec une cuillère le pain qui s'attache au côté du vase afin qu'il ne brûle pas.

IV. La cuisson terminée, battre pour rendre la panade légère et onctueuse et ajouter un morceau de beurre avant de servir.

V. On peut encore y ajouter du lait déjà chauffé, du sucre, et la panade n'en sera que meilleure.

SIXIÈME LEÇON

BOISSONS ET ALIMENTS DE PREMIÈRE NÉCESSITÉ (suite)

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre est une plante alimentaire des plus précieuses.

Sa culture est assez facile ; elle se conserve bien. Elle se mange sans assaisonnement ; elle est agréable au goût, se digère facilement et son prix est à la portée de toutes les bourses.

La pomme de terre comparée au pain.— La pomme de terre est un aliment économique, mais d'une faible valeur alimentaire. Si on la compare au pain, on constate qu'elle est cinq fois moins nutritive que le pain. C'est pour cela que nous la mangeons avec des substances plus nourrissantes, tels que la viande, le lait, le poisson, les œufs etc. . .



Manière de peler les pommes de terre.

Manière de peler la pomme de terre. — On pèle la pomme de terre avec un couteau bien aiguisé afin de faire de fines pelures, d'abord par mesure d'économie, ensuite parce que la partie nutritive se trouve en quantité plus considérable

près de la pelure. Les yeux et les taches s'enlèvent après coup. Quand les pommes de terre sont épluchées, il faut aussitôt les passer dans de l'eau fraîche et les laver.

N° 8.—POMMES DE TERRE À L'EAU DE SEL

8 à 10 pommes de terre — 1 c. à table de sel
1 pinte d'eau

Il y a sept règles relatives à la cuisson de la pomme de terre.

I. Autant que possible, les choisir d'égale grosseur.

II. Les peler, les laver à grande eau.

III. Les laisser tremper à l'eau froide jusqu'au moment de les cuire.

IV. Les couper, lorsqu'elles sont très grosses, et les laisser entières dans le cas contraire.

V. Les mettre cuire à l'eau bouillante et salée, ou à l'eau froide et salée, si elles sont vieilles ou peu farineuses.

Remarque.—Comme la plupart des légumes, la pomme de terre doit cuire à petit feu, en vase clos, afin que ses essences aromatiques ne s'envolent pas avec la vapeur d'eau. L'art de la cuisinière consiste donc à mettre exactement la quantité d'eau nécessaire (l'eau couvrira environ la moitié des pommes de terre), afin que cette eau soit en entier absorbée par le précieux légume : ce qui le bonifie considérablement.

VI. Trente minutes environ après la mise au feu s'assurer que le légume est cuit en piquant avec une fourchette et rejeter l'eau.

VII. Maintenir alors le vase ouvert sur un coin du poêle afin que la pomme de terre sèche et devienne farineuse.

On cuit encore les pommes de terre à l'eau de sel sans les peler, surtout pour les manger avec une sauce ; dans ce cas elles sont moins pâteuses et ne se défont pas.

I. Les laver soigneusement, faire cuire comme précédemment et les retirer du feu lorsqu'elles cèdent à la pression du doigt.

II. Éplucher avant de servir la sauce.

N° 9.—POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Au fourneau ou au four

I. Laver et brosser soigneusement les pommes de terre, les éponger.

II. Les faire cuire au fourneau ou au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres sous le doigt, 50 à 60 minutes environ. Les piquer avec une fourchette en les mettant au fourneau aide à l'évaporation de l'eau.

Ce mode de cuisson conserve à la pomme de terre sa valeur nutritive.

QUESTIONNAIRE

Qu'est-ce que l'eau? — L'eau est-elle nécessaire à la vie? — Quelle est la boisson la plus facile à digérer et la plus hygiénique? — Quelles sont les meilleures eaux? — Pourquoi emploie-t-on de préférence les eaux de pluie? — Comment une eau devient-elle potable? — Qu'est-ce que le lait? — A qui le lait convient-il comme nourriture? — La cuisine utilise-t-elle le lait? — Que savez-vous du pain? — Pourquoi faut-il éviter de le gaspiller? — Le pain est-il nécessaire à notre alimentation? — Quel est le meilleur de tous les pains? — Comment conseille-t-on de le manger? — Y a-t-il une manière de couper le pain pour le rôtir? — Combien de tranches y a-t-il à peu près dans un pain? — Comment fait-on rôtir le pain? — Doit-on beurrer les rôties tout de suite? — Que savez-vous de la pomme de terre? — Quelle est sa valeur comparée au pain? — Comment pèle-t-on la pomme de terre? — Donnez sept règles relatives à la cuisson de la pomme de terre. — Comment se préparent les pommes de terre en robe des champs?

EXERCICES PRATIQUES

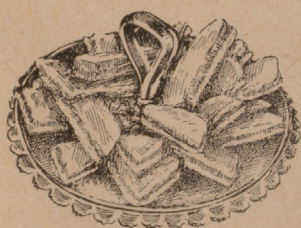
Mettre de l'eau de pluie dans un bassin et faire dissoudre du savon ; dans un autre bassin contenant de l'eau dure ou calcaire, faire dissoudre également du savon.— Observer ce que devient le savon dans le premier bassin, les grumeaux qui se forment sur l'eau du dernier bassin. — Remplir la bouilloire d'eau dure et faire bouillir ; l'ébullition terminée, constater le dépôt calcaire au fond du vase.

SEPTIÈME LEÇON

SANDWICHES

" Ce qu'on fait chez soi semble toujours meilleur."

Une sandwiche est une sorte de mets composé de deux tranches de pain légèrement beurré et entre lesquelles on place une tranche encore plus mince de jambon ou d'autres viandes froides.



Un plat de sandwiches.

Les sandwiches se font ordinairement avec du pain rassis, blanc ou brun. Les tranches de pain doivent être très minces, de $\frac{1}{4}$ à $\frac{1}{8}$ de pouce d'épaisseur et coupées de différentes formes; soit carrées, triangulaires, ou même en doigts de dame.

Le beurre doit être défait en crème, il s'applique plus facilement et n'émiette pas le pain.

Différentes sortes. — On fait des sandwiches avec des aliments qui se mangent et se mettent aisément sur le pain. Les viandes salées sont tout particulièrement goûtées. Elles doivent être très cuites, le jambon et la langue surtout, coupées transversalement aux fibres de la viande ou hachées fin.

Un peu de moutarde française relève le goût de ces sandwiches.

Si on prépare des sandwiches aux salades, les viandes et le poisson doivent être hachés très fin et mélangés avec la sauce. La laitue peut dépasser les bords du pain.

On fait encore des sandwiches avec des fruits crus, des fruits secs,cuits et parfumés d'essence de citron ou d'orange.

Des sandwiches préparées à l'avance.— Les sandwiches peuvent être préparées d'avance, puis placées dans une jarre de grès, recouvertes d'un linge humide et mises au froid. On fait exception cependant pour les sandwiches aux légumes, assaisonnées de sauce.

N° 10.— SANDWICHES AUX OEUFS

8 à 10 tranches de pain
2 on. de beurre
2 œufs cuits dur
moutarde française

1. Passer les œufs au tamis, les humecter avec un peu de moutarde.

II. Étendre la préparation sur des tranches de pain beurré. On peut faire ces sandwiches sans moutarde.

N° 11.— SANDWICHES AU FROMAGE

8 à 10 tranches de pain
2 on. de beurre
moutarde française.
2 à 3 on. de fromage à la crème
1 betterave hachée.

I. Étendre sur un morceau de pain, du fromage à la crème ; sur l'autre des betteraves hachées et assaisonnées de moutarde française ou encore,

II. Beurrer une tranche de pain brun et humecter de moutarde française.

III. Étendre sur une autre tranche de pain blanc, du beurre et du fromage à la crème défaits ensemble.

N° 12.—SANDWICHES AU JAMBON

8 à 10 tranches de pain
$\frac{1}{4}$ de livre de langue froide
$\frac{1}{8}$ de livre ($\frac{1}{4}$ tasse) de jambon
moutarde française.

I. Hacher deux parties de langue froide et une partie de jambon très fin, (une partie de gras de jambon sur deux parties de maigre).

II. Écraser et assaisonner de paprika (sorte de poivre) et de moutarde

III. Beurrer une tranche de pain, étendre le mélange sur l'autre et presser ensemble les deux morceaux.

QUESTIONNAIRE

Qu'est-ce qu'une sandwiche? — Quel pain emploie-t-on pour les sandwiches? — Quelle dimension et quelle forme donne-t-on aux tranches? — Fait-on différentes sortes de sandwiches? — Qu'emploie-t-on généralement pour relever le goût des sandwiches? — Les sandwiches aux salades nécessitent-elles quelques détails particuliers? — Quel soin donne-t-on aux sandwiches préparées d'avance?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment faire une infusion — Faire préparer une tasse de camomille — une tasse de thé — Faire composer et préparer deux petits menus pour souper de quatre personnes, y compris le thé.

HUITIÈME LEÇON

MESURES

Savoir mesurer est important, nécessaire, puisque le succès en cuisine dépend en grande partie de l'exactitude et de la précision des mesures.

La méthode la plus facile, la plus généralement employée dans les recettes modernes est la mesure : " à la tasse et à la cuillère." Une tasse-type comme mesure contient 1 demiard, mesure liquide, une demi-livre de sucre ou de beurre, ou le ¼ d'une livre de farine. Une cuillère-type contient ½ on. sucre ou beurre ; une cuillère à thé, 60 gouttes.

Il se vend des séries de cuillères comme mesures, et des tasses marquées à la ½, au ¼ et au ⅓. Dans chaque cuisine il devrait y avoir de ces cuillères et surtout deux de ces tasses : une pour les liquides et l'autre pour les substances sèches. De bonnes mesures, avons-nous dit plus haut, des mesures précises, exactes, donnent toujours en cuisine un meilleur résultat.

Table de Mesures

Le jus d'un citron égale 3 cuillerées à table.
1 cuillerée à thé égale ¼ cuillerée à table.
1 cuillerée à dessert égale ½ cuillerée à table.
4 cuillerées à table égalent ¼ de tasse.
16 cuillerées à table égalent une tasse.
1 tasse égale 1 demiard
2 tasses égalent une chopine.
4 tasses égalent une pinte.

Pl. II.



COMMENT MESURER — UN GROUPE D'USTENSILES

Bain-marie— bassine— potagère—casseroles—entonnoirs— passoires —râpes—presse-patates— passe-purée—moules—écumoires—poêles à frire—pilon—cuillères— presse-citron—spatule.

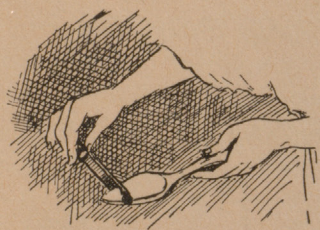
Équivalents

2 cuillerées à table	de sucre font		1 once
2 "	de beurre.. "		1 "
2 "	de liquide. "		1 "
4 "	de farine.. "		1 "
4 "	de café ... "		1 "

2 tasses de beurre font 1 livre.
2 tasses de sucre gran. font 1 livre
2 ⅔ tasses de sucre en poudre font 1 livre.
2 tasses de lait ou d'eau font 1 livre
4 tasses de farine font 1 livre.
9 à 10 œufs font une livre.

Comment Mesurer

Sasser ou agiter légèrement avec une cuillère tous les ingrédients secs avant de les mesurer, même la moutarde.



Mesure rase.

Toutes les mesures doivent être prises rases excepté sur indication contraire des recettes.

I. Pour mesurer une tasse d'ingrédients secs, remplir la tasse avec une cuillère et aplanir avec un couteau. Les matières sèches telles que la farine, les poudres, doivent être légèrement mesurées et non pressées par force avec la cuillère dans la mesure.

II. Pour mesurer le beurre et le saindoux ou tout autre genre de graisse, presser solidement dans la tasse ou la cuillère et aplanir ensuite avec un couteau. Si la graisse est très dure, on peut l'amollir en la laissant, pour un instant, dans un lieu chaud, ou bien on peut la couper en petits morceaux avant de mesurer.

III. Pour mesurer une cuillerée à thé ou à table d'ingrédients secs, remplir la cuillère en la plongeant dans la substance, la lever et aplanir avec un couteau.

IV. Pour avoir une demi-cuillerée, diviser la longueur avec un couteau et pour avoir le ¼, diviser la ½ en sens contraire. Pour un de ⅛ cuillerée diviser le ¼ en sens contraire également. Moins que ⅛ est considéré comme quelques grains.

Une tasse de liquide est tout ce que la tasse peut contenir, une cuillerée à table est tout ce que la cuillère peut contenir.

Une tasse faible se mesure en remplissant la tasse jusqu'à ⅛ de pouce du bord.

Table d'abréviations

c. t.	: cuillerée à thé	pin.	: pinte
c. tbl.	: cuillerée à table	gal.	: gallon.
t.	: tasse	m.	: minute
on.	: once	h.	: heure
lb.	: livre	m. c.	: mesure comble
dem.	: demiard	m. f.	: mesure faible
chop.	: chopine		

Concernant l'Organisation du Travail de la Cuisine. —Avec un peu d'arrangement et de prévoyance on évite beaucoup de désordre :

1° Prévoir toujours les repas et s'assurer que rien ne manque pour la préparation des mets qu'on se propose de faire.

2° Ranger avec ordre sur la table de travail tout ce dont on pourrait avoir besoin pour les diverses opérations culinaires : cuillères, couteaux, plats, etc.

3° Voir à ce que le poêle soit prêt quand on voudra avoir du feu.

4° Avoir chaque chose prête avant de commencer la cuisine ; laver les légumes avant de les éplucher pour se tenir les mains propres.

5° Quand on se sert de lait et d'œufs, réserver un peu de lait pour rincer le bol dans lequel on a battu les œufs.

6° Se servir de plats de faïence ou de grès, de cuillères de bois pour mélanger les pâtes, les sauces: le fer-blanc, le fer décolore la mixture.

7° Donner à chaque mets le plus bel aspect possible.

8° Éviter de se faire de l'ouvrage en se servant de plus d'ustensiles qu'il n'en faut. Par exemple, si l'on mesure les substances sèches d'abord, puis les liquides et en dernier les matières grasses, on ne se sert que d'une seule tasse.

9° Ne jamais empiler les objets lourds sur des objets délicats : on s'expose à les casser.

10° Ne pas accumuler sur les tables, ni sur les dressoirs des bols, des assiettes, etc., les laver au fur et à mesure pour les utiliser de nouveau, ou les mettre en place dès que l'on a fini de s'en servir. Salir inutilement les ustensiles, par manque de tact, est plutôt une perte de temps qu'une économie.

DEUXIÈME PARTIE

4e ANNÉE

PREMIÈRE LEÇON

QUALITÉS À ACQUÉRIR POUR BIEN FAIRE LA CUISINE

" Les femmes font et défont les maisons." (FÉNELON.)

Toute fonction, pour être bien remplie, demande l'exercice de certaines qualités ; ainsi pour être bonne cuisinière il faut s'appliquer à acquérir et à cultiver la patience, l'attention, l'économie, l'ordre et la propreté.

Patience.— La cuisine comprend de très nombreux détails dont il faut s'occuper à temps. Toute négligence, tout retard pourrait amener de fâcheux résultats. Une bonne cuisinière ne fait rien avec précipitation ; elle est prévoyante pour se mettre assez tôt à la besogne, et prend ensuite le temps que réclament les préparations longues et minutieuses d'un bon repas.

Attention.— Il faut être tout à l'heure présente ; jamais une étourdie ne fait bien son travail. A la cuisine surtout, elle perdrait son temps et,par sa négligence,gaspillerait beaucoup d'aliments; elle deviendrait ainsi une cause de souffrance pour les autres.

Pl. III.



UNE LEÇON DE CUISINE

Ecole annexe, Saint-Pascal, Kam.

Qu'elle oublie par distraction une sauce sur le feu ou un rôti dans le fourneau, elle les trouvera brûlés. Quel goût auraient les aliments trop ou trop peu assaisonnés ? Il faut donc aimer le travail, s'habituer à faire la cuisine avec méthode, sans se laisser distraire par d'autres préoccupations.

Économie. — "Ce sont les femmes qui font et défont les maisons ". Cette parole démontre à elle seule la nécessité de l'économie.

Il est facile à une cuisinière de se laisser entraîner à des dépenses inutiles et d'augmenter ainsi le montant des dépenses familiales. Tantôt, elle emploiera plus de beurre et de graisse qu'il n'en faut, et le plat n'en sera pas meilleur, mais il coûtera plus cher. D'autres fois, elle négligera un reste de viandes ou de légumes qui, relevé d'une sauce, aurait été présentable, brûlera du combustible sans nécessité, etc. . .

Une ménagère intelligente surveille tous les détails de sa maison ; elle sait que l'économie est une affaire de tous les instants. A force de soins, de réparations intelligentes, rien n'est gaspillé, perdu dans la maison, tout y trouve sa place et son emploi.

Ordre et propreté.— 1° " Une place pour chaque chose et chaque chose à sa place " tel est le principe de l'ordre.

Dans la cuisine, il faut faire un choix raisonné de la place qui convient le mieux aux choses du ménage ; disposer les objets et les ustensiles ménagers de manière à ce qu'on les saisisse facilement sans qu'il soit nécessaire de déranger les autres. On s'habituera à remettre les choses à leur place aussitôt après s'en être servi. Le temps perdu à chercher un objet qui n'est pas à sa place ne se retrouve jamais.

Des crochets habilement disposés, des dressoirs, des tiroirs divisés avec intelligence assurent l'ordre, évitent bien des contrariétés et épargnent du temps.

2° Dans une maison bien tenue, non seulement chaque chose est à sa place mais les occupations journalières sont

fixées d'après des règles précises ; il y a " Un temps pour chaque chose et chaque chose se fait en son temps." Le respect du temps est encore de l'ordre.

3° Si, dans une maison bien tenue, chaque objet doit avoir sa place marquée et chaque chose se faire en son temps, chacun des membres de la famille doit rester à son rang : " Aux parents le commandement, aux enfants l'obéissance ", principe d'ordre moral très important.

Propreté.— L'ordre est encore la première condition de la propreté. La propreté embellit toutes choses, elle rend gai le mobilier le plus modeste, elle fait reluire les ustensiles les plus vulgaires et peut même rendre la maison du plus humble ouvrier agréable à habiter.

QUESTIONNAIRE

Quelles qualités sont nécessaires à une bonne cuisinière? — Comment la patience aide-t-elle à bien cuisiner? — Montrez la nécessité de l'attention. — Expliquez par un exemple les conséquences d'un manque d'attention. — Citez une parole de Fénelon démontrant la nécessité de l'économie. — Est-il facile à une cuisinière de se laisser entraîner à des dépenses inutiles? — Comment la ménagère intelligente pratique-t-elle l'économie? — Donnez un grand principe d'ordre matériel. — En quoi consiste l'ordre dans une cuisine? — Donnez quelques détails d'installation qui facilitent l'ordre. — Comment les occupations journalières sont-elles réglées? — Quel principe règle tout? — Donnez un autre principe d'ordre moral très important. — Comment la propreté exerce-t-elle une influence heureuse?

EXERCICES PRATIQUES

Préparer des conserves de betteraves, d'oignons blancs et de cornichons par le vinaigre — Verdure par le sel — Montrer des plantes d'assaisonnement, en former des " Bouquets garnis " — Faire voir des farines — des fécules — les faire distinguer — Montrer comment les délayer à froid — Faire préparer de la chapelure.

DEUXIÈME LEÇON

CONDITIONS HYGIÉNIQUES D'UNE BONNE CUISINE

" Qui a honte de travailler ait honte de manger."

La propreté de la cuisine, des appareils culinaires, le soin des aliments et la propreté de la cuisinière sont les conditions d'une bonne cuisine.

On ne peut vraiment manger avec appétit des aliments préparés dans un local en désordre, avec des ustensiles mal tenus, et par des mains malpropres, aux ongles noircis, etc... Une cuisine doit donner l'impression d'une pièce où tout se fait avec ordre et avec soin.

Propreté de la cuisine.. — L'entretien de la cuisine demande des soins constants, minutieux qui recommencent chaque jour. La femme industrieuse, active, qui veut le bonheur des siens, le comprend ; sa cuisine est toujours parfaitement tenue.

1° Les choses y sont faites avec ponctualité ; les repas servis à l'heure et les préparations soignées.

2° Après chaque repas la vaisselle est lavée, rangée par ordre de grandeur et de qualité, et remise à sa place respective ; le fourneau, l'évier sont entretenus ; les meubles bien nettoyés, brossés afin qu'aucune matière étrangère ne puisse altérer les aliments que l'on y dépose.

3° Les épluchures de légumes et de fruits, les débris d'aliments sont jetés dans une chaudière ou une boîte au lieu de traîner épars sur les parquets et les tables.

4° Les torchons, employés pour essuyer les ustensiles, sont pendus et non pas déposés sur les chaises ou sur les meubles. On les lave souvent, ainsi que les essuie-mains, afin que ni l'œil ni l'odorat ne soient choqués par leur présence.

5° Les chiffons qui servent au récurage et qui économisent les torchons ont leur place marquée.

Soin des appareils culinaires. — Les ustensiles de cuisine sont aussi l'objet d'une attention spéciale : toujours bien lavés, écurés au besoin, propres, brillants au-dedans comme au dehors. On les enferme le plus possible afin de les soustraire à la poussière. On ne rangera jamais un objet imparfaitement nettoyé.

L'usage des ustensiles de cuisine en mauvais état peut entraîner de graves accidents, tels que : mauvais goût, âcreté des aliments et même danger d'empoisonnement. La ménagère ne saurait donner trop d'attention à ce genre de nettoyage ; car ici il y a plus qu'une raison d'ordre et de propreté : la santé, la vie même des siens est en cause.

Les bassines et les seaux, les objets en fonte sont dans un réduit spécial que l'on visite tous les jours.

Soin des aliments.—Les aliments destinés à entretenir la vie doivent être sains et de bonne qualité. On les conserve dans des endroits propres et convenables. L'armoire ou garde-manger pour les aliments du jour et la desserte se visite tous les matins.

Les préparations culinaires doivent se faire avec dextérité et propreté ; les manipulations trop longues nuisent à la fraîcheur de certains aliments.

Les substances propres au nettoyage ne doivent pas voisiner avec les comestibles ; une distraction en ce cas amènerait un mal sérieux. Si, par mégarde, vous preniez de l'eau de javelle à la place de vinaigre, vous commettriez une maladresse gravement dommageable à la santé des autres.

Les boîtes et les bouteilles qui contiennent des aliments doivent être hermétiquement fermées, afin que ces substances ne s'altèrent pas et gardent leur saveur.

Propreté de la cuisinière. — La cuisinière qui fait régner la propreté autour d'elle a également soin de sa personne. Ses vêtements, toujours en ordre, doivent être exempts de poussière, de taches, de cheveux surtout.

Ses ongles sont courts et parfaitement nets, elle se lave les mains très souvent au cours des opérations culinaires. Elle porte un tablier spécial et ne s'en sert pas pour s'essuyer les mains ou ses ustensiles ; elle garde à la ceinture un linge dont elle se sert pour ces divers emplois.

Que la propreté soit donc votre qualité préférée " Jeunes filles ". Ne craignez pas de développer jusqu'à l'excès cette qualité fondamentale. La propreté dans une maison est une marque de dignité ; chez une personne, elle est un signe de respect de soi-même.

QUESTIONNAIRE

Énumérez les conditions hygiéniques d'une bonne cuisine. — Quelle impression une cuisine doit-elle donner? — Quels soins d'entretien exige-t-elle? — Dans une maison bien tenue comment les choses sont-elles faites? — Quand et comment la vaisselle est-elle lavée? — Que fait la ménagère des épluchures de légumes, etc.? — des torchons qui ont servi à essuyer la vaisselle? — des chiffons qui servent au récurage? — Quels soins nécessitent les ustensiles? — A quels accidents s'expose-t-on si on se sert d'ustensiles en mauvais état? — Où se placent les seaux? — Donnez deux conditions nécessaires aux aliments pour entretenir la vie? — Où doit-on conserver les aliments? — Pourquoi les préparations culinaires doivent-elles s'accomplir avec dextérité? — Y a-t-il danger de mettre des substances propres au nettoyage près des aliments? — Pourquoi les bouteilles et les boîtes doivent-elles être fermées soigneusement?

EXERCICES PRATIQUES

Donner la manière de casser les œufs — de séparer le blanc du jaune — Faire battre le blanc et le jaune ensemble—les jaunes séparément—faire fouetter les blancs en neige — Préparer un lait de poule — Un bouillon à la reine — Faire du caramel.

BOISSONS

- **Aqueuses**
 - Eau naturelle
 - Eau potable
 - Eau de pluie
 - Eau de source, de rivière
- **Aromatiques**
 - Thé
 - Vert
 - Noir
 - Café
 - Java
 - Moka
 - Martinique
 - Bourbon, etc.
 - Chocolat
 - Limonade
 - Orangeade
 - Tisanes par
 - Infusion
 - Thé
 - Camomille
 - Décoction
 - Graine de lin, d'orge
 - Macération
 - Vin de gentiane, vin de quinquina
- **Alcooliques**
 - Vin, bière
 - Cidre
 - Spiritueux

TROISIÈME LEÇON

BOISSONS

> " La vraie sagesse est d'user de tout avec mesure."

Les boissons sont destinées à fournir au corps le liquide dont il a besoin pour réparer ses pertes : prises à point, elles facilitent la digestion, servent de stimulant, et donnent à l'organisme des principes nutritifs.

Division des boissons.— On peut diviser les boissons en trois catégories :

1° Boisson aqueuse : eau naturelle.

2° Boissons aromatiques : thé, café, chocolat, limonade, orangeade et en général toutes les tisanes.

3° Boissons alcooliques : bière, cidre, vin, spiritueux.

BOISSON AQUEUSE

Eau naturelle. — L'eau est la boisson la plus saine que la nature ait mise à notre disposition. Elle est nécessaire à l'accomplissement des fonctions vitales et entre pour plus des ¾ dans la composition du corps humain. D'autre part, elle entre aussi pour plus des ¾ dans les aliments que nous mangeons, de sorte que l'eau en nature ou toute autre boisson, sont le plus souvent de trop dans l'alimentation.

Qualités de l'eau potable. — L'eau potable doit :

1° Être limpide, fraîche, légère, sans odeur, et d'un goût agréable.

632° Contenir une quantité convenable d'air, d'acide carbonique et de matières minérales,

3° Dissoudre le savon sans former de grumeaux,

4° Cuire les légumes sans les durcir,

5° Être exempte de tous germes.

BOISSONS AROMATIQUES

Les boissons aromatiques (appelées aliments nervins) s'obtiennent pour la plupart par infusion. Elles fournissent de l'énergie par leur combustion tout en excitant le cœur et le cerveau. Il ne faut pas abuser des aliments nervins.

Tisanes.— La tisane est une eau dans laquelle on fait bouillir des plantes médicinales ; ce sont surtout des produits végétaux : fleurs, fruits, semences, écorces, bois et gommes, etc. . . qui entrent dans la composition des tisanes. Quelle que soit la tisane,elle doit être mondée ou lavée afin d'être débarrassée de tous les corps étrangers qu'elle contient. Puis on la divisera, afin de donner plus de surface à l'action des liquides.

Eau employée.—La question de l'eau est très importante. Il faut la choisir aussi peu chargée de calcaire que possible ; autrement elle durcirait les substances et empêcherait ainsi l'eau de les pénétrer.

Modes de préparation. — Les tisanes se préparent par solution, infusion, décoction et macération.

Solution — On obtient une solution en faisant dissoudre les substances dans l'eau ; il y a fort peu de tisanes préparées par ce procédé : les substances salines, le camphre, la gomme, le miel, sont à peu près les seules substances employées ainsi.

Infusion — Décoction.— Il y a infusion lorsqu'on verse de l'eau bouillante sur une substance pour en extraire les principes. Ex. : Le thé, la camomille.

Si on laisse bouillir cette substance plus ou moins longtemps, on obtient une décoction. Ex. : Décoction d'orge, de graine de lin.

Macération.—Il y a macération si l'on prolonge le séjour de la substance dans un liquide froid. Ex. : Tisane de gentiane, de quinquina.

N° 13. — PRÉPARATION-TYPE DES TISANES

1 on. de substance	eau froide
10 on. d'eau bouillante	sucre au goût

Pour faire les infusions et les décoctions pour lesquelles les médecins ne donnent pas de direction, on peut suivre la méthode suivante :

I. Infuser 1 on. de substance grossièrement concassée, dans un vase bien couvert ; laisser reposer quelques minutes, puis couler et verser assez d'eau froide pour avoir 10 onces d'infusion.

II. S'il s'agit de feuilles tendres ou de fleurs, il suffit de mettre 1 à 2 on. de plantes ou de fleurs non amères par chopine d'eau ; et une pincée de plantes amères pour la même quantité d'eau.

N° 14.—TISANE DE CAMOMILLE

2 tasses: { 1 on. de fleurs
1 chop. d'eau bouillante.

Infuser, laisser reposer quelques minutes, passer au tamis, sucrer au goût et servir chaud ou froid.

La tisane d'herbe à dinde se prépare de la même manière.

N° 15.— TISANE DE GRAINE DE LIN

2 tasses { 1 c. à table de graine de lin
1 chop. d'eau chaude }
1 c. à table de raisin ou ½ pomme coupée en morceaux.

Faire bouillir 20 à 25 minutes, passer au tamis et sucrer au goût. Servir chaud ou froid.

N° 16.—PRÉPARATION À FROID DES SUCS DE FRUITS

Oranges.— Exprimer le suc de l'orange, le passer, l'additionner d'une ou deux cuillerées à thé de sucre et finir de remplir le verre soit avec un peu d'eau bouillie refroidie, soit avec une eau minérale.

Citrons.— Même manière de procéder ; seulement, ce fruit étant plus acide, le suc de la moitié d'un citron suffit pour préparer un verre de limonade et on l'additionne d'une cuillerée à table de sucre.

N° 17.—LIMONADE À FROID

2 tasses { 1 citron
1 chop. d'eau bouillie }
2 c. à table de sucre
quelques morceaux de glace à volonté.

N° 18.— LIMONADE À CHAUD

2 tasses { 1 citron
1 chop. d'eau bouillante }
2 c. à table de sucre

I. Essuyer un citron, peler au besoin et couper en tranches dans un pot.

II. Verser l'eau bouillante, ajouter le sucre et fermer hermétiquement le récipient pendant une ou deux heures.

III. Passer au tamis et servir.

La limonade et l'orangeade sont rafraîchissantes et stimulantes ; la limonade est surtout prescrite dans les dérangements d'estomac.

Le thé.— Le meilleur thé nous vient de la Chine ou du Japon où on le cultive avec beaucoup de soin.

Toutes les variétés de thé du commerce, se divisent en deux groupes, qui ne diffèrent que par les procédés de fabrication : les thés verts et les thés noirs. Les thés noirs sont les plus doux.

N° 19. — PRÉPARATION DU THÉ

1 tasse	1 c. à thé de thé 1 tasse d'eau bouillante
4 - 5 tasses	1½ c. à table de thé 1½ pinte d'eau bouillante.

Pour obtenir une bonne infusion, prendre une portion de thé vert sur deux de thé noir, à la dose d'une petite cuillerée à thé de mélange par tasse, une en plus, pour le récipient, selon l'expression anglaise.

I. Échauder la théière, y mettre le thé et verser un peu d'eau bouillante, couvrir la théière.

II. Après quelques minutes quand les feuilles sont déroulées, ajouter l'eau nécessaire ; un demiard ou une tasse par personne, l'eau étant toujours en ébullition.

III. Après 5 ou 6 minutes, lorsque les feuilles sont tombées au fond de la théière, l'infusion est à point ; suspendre un petit filtre au déversoir et servir. Comme les goûts sont différents, on peut servir en même temps un petit pot d'eau chau-

de pour l'affaiblir au besoin. Le thé se prend généralement sucré, avec ou sans lait.

Remarque. — Certains hygiénistes recommandent de faire ramollir le thé dans un peu d'eau froide.

Le café.— Le café est une infusion de la graine du caféier, torréfiée et moulue. Le café est plus ou moins estimé suivant sa provenance, et la façon de le préparer. Les principaux cafés sont : le Moka, le Java, le Bourbon et le Martinique, etc.

Propriétés.—Le café n'est pas un aliment. C'est un excitant et un stimulant : il favorise la digestion, combat le sommeil et la fatigue, favorise le travail cérébral, mais ne répare pas les forces. Il est nuisible aux enfants et les personnes nerveuses font bien de s'en abstenir. L'addition du sucre et du lait est avantageuse.

N° 20.—PRÉPARATION DU CAFÉ

1 tasse	1 c. à table de café 1 t. d'eau bouillante
4 - 5 tasses	6 c. à table de café 1½ pinte d'eau bouillante

I. Échauder la cafetière, y mettre une cuillerée à table de café pour chaque demiard d'eau.

II. Verser de l'eau bouillante en petite quantité et à diverses reprises pour que l'infusion soit aussi parfaite que possible ; fermer hermétiquement et laisser infuser un ¼ d'heure.

III. Le café doit être gardé au point de l'ébullition, mais ne pas bouillir. Il doit être servi chaud mais non bouillant, autrement il perdrait en parfum et en goût.

Le café au lait se fait en ajoutant le lait chauffé, à la dernière partie de la cuisson, une demi-tasse par demiard d'infusion.

Remarque. — L'usage des sacs de coton ou de flanelle blanche pour les infusions de café est très recommandé. Le sac doit être assez grand pour faciliter la circulation de l'air et de l'eau. Le café ainsi préparé est d'un arôme et d'un goût supérieurs à toute autre préparation, supérieurs même, au dire de certains gourmets, au café préparé avec la cafetière à filtre.

Le chocolat. — Le chocolat est formé de l'amande du cacao. Un bon chocolat est brun, luisant et s'amollit facilement à la chaleur des doigts. Il ne se brise qu'à la suite d'un effort pour le casser, en faisant entendre un bruit sec ; il se dissout dans le lait ou dans l'eau sans laisser le moindre dépôt.

N° 21.—PRÉPARATION DU CHOCOLAT

1 tasse	1 c. à thé de chocolat ou cacao 1 tasse eau et lait.
4 - 5 tasses	1½ c. à table de chocolat 1½ pinte de liquide (eau et lait)

Le chocolat se prépare soit à l'eau, soit au lait ; le chocolat à l'eau est plus léger parce qu'il contient moins de substances grasses.

I. Râper ou casser le chocolat par morceaux ; 1. c. à t. par tasse.

II. Le mettre sur le feu dans une casserole avec une petite quantité d'eau et délayer avec une cuillère de bois, autant que possible.

III. Au premier bouillon, ajouter petit à petit le lait et l'eau soit 1 partie d'eau pour 3 parties de lait ou encore, parties égales de lait et d'eau.

IV. Retirer quand la masse entre en ébullition et sucrer au goût. Le chocolat est meilleur lorsqu'il a été préparé d'avance et qu'il a mijoté longtemps.

On prépare une boisson du genre chocolat avec du cacao en poudre. Il faut une cuillerée à thé de cette poudre pour faire une tasse de breuvage. On délaye avec de l'eau ou du lait, on fait jeter un bouillon et on sucre au goût.

BOISSONS ALCOOLIQUES

Les boissons alcooliques ou fermentées sont des boissons dans lesquelles on détermine la formation de l'alcool au moyen d'un ferment.

La bière, le cidre, le vin, les sirops de fruits contiennent moins d'alcool et pour cette raison sont considérées par certains auteurs comme boissons hygiéniques. C'est contesté cependant, et il est sage de ne pas en user habituellement. Les proscrire tout à fait aux enfants et aux nerveux.

Les spiritueux (alcool, eaux de vie, etc. . .) sont dangereux en raison de la quantité d'alcool qu'ils renferment. En user comme on use des poisons.

QUESTIONNAIRE

Quelle est l'utilité des boissons? — En combien de catégories peut-on les diviser? — Que savez-vous de l'eau? — Quelle est sa nécessité? — Donnez cinq qualités d'une eau potable. — Comment s'obtiennent les boissons aromatiques? — Que fournissent-elles à l'organisme? — Qu'est-ce qu'une tisane? — Qu'enploie-t-on comme tisanes? — Quelle préparation fait-on subir aux produits employés? — La question de l'eau est-elle importante? — Pourquoi prendre une eau peu chargée de calcaire? — Comment se préparent les tisanes? — Qu'est-ce qu'une solution? — Quand y a-t-il infusion? — décoction? — macération? — Donnez une règle générale qu'on peut suivre pour préparer des infusions, des décoctions . — D'où nous vient le thé? — Combien y a-t-il de sortes de thé

— Qu'est-ce que le café? — A quelle condition est-il plus ou moins estimé? — Quelles sont les propriétés du café? — D'où vient le chocolat? — Quelles sont les qualités d'un bon chocolat? — Qu'entendez-vous par boissons alcooliques? — Que dites-vous de la bière, du cidre, etc. — des spiritueux?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer les ustensiles employés comme mesures — Expliquer mesure rase, mesure comble — Faire mesurer des substances liquides — des substances sèches — Faire voir une balance — les poids usités — comment s'en servir.



QUATRIÈME LEÇON

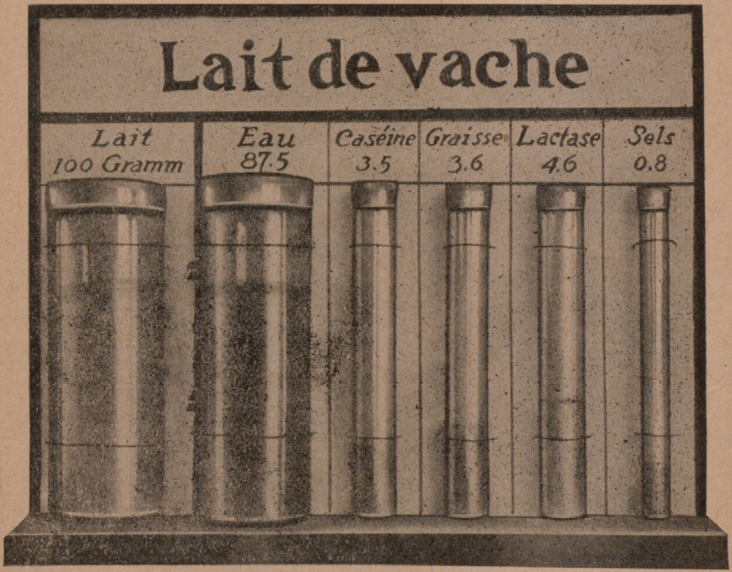
LE LAIT

" Par hygiène autant que par dignité être toujours propre en se mettant à table."

Le lait est un aliment qu'il faut connaître et étudier avant tous les autres puisqu'il est :

1° Le plus répandu, le moins cher et le plus facile à se procurer.

2° Le type de l'aliment complet, il renferme tous les éléments nécessaires à la formation et à la réparation de nos tissus.



Sa composition.

3° Une des plus précieuses ressources de l'alimentation, l'aliment le plus sain et le plus agréable à employer dans la cuisine. Mais il faut qu'il soit excellent, car le lait médiocre perd de ses qualités nutritives.

Composition du lait :

Expérience.— 1° Prendre un verre de lait frais tiré ; laisser reposer pendant un jour, puis constater la crème formée.

Avec une cuillère enlever un peu de cette crème, la verser sur du papier non huilé, et après quelque temps, examiner le papier, constater par la tache faite, que la crème est une " matière grasse ".

2° Faire bouillir du lait et observer la peau qui se forme à la surface ; remarquer que cette membrane se forme par un élément du lait 'albumine' qui sous l'action de la chaleur monte et se coagule ; observer également " l'eau " contenue dans le lait qui forme des bulles de gaz et qui soulève la membrane.

3° Mettre un peu de lait qui a bouilli dans un petit verre et y verser quelques gouttes de vinaigre : la substance durcit, forme un caillé ; c'est la " caséine."

Éléments ou composition du lait: matière grasse, albumine et caséine, eau, etc.

Dérivés du lait. — Les dérivés du lait sont donc :

1° La crème ou matière grasse avec laquelle on prépare le beurre.

2° La caséine ou caillé, la matière principale du fromage.

3° Le petit-lait, liquide transparent d'un blanc bleuâtre qui ne contient guère que de l'eau, une petite quantité de sucre et quelques matières minérales.

Soin qu'exige le lait. — On a dit que la propreté en toutes choses est la première vertu du ménage, mais c'est surtout à l'égard du lait qu'elle doit être scrupuleusement observée. Les vases destinés à le contenir et à le conserver quelque temps seront chaque fois nettoyés à fond avec beaucoup de soin, si on ne veut pas s'exposer à voir le lait tourner.

Supposons, en effet qu'il reste dans les recoins d'un pot, soit quelques gouttes de lait, soit quelques débris d'aliments,

ces substances ne tardent pas à s'aigrir, surtout par un temps chaud ; le lait trouvant alors dans le récipient une matière acide ou aigre se gâte et tourne. Combien de fois est-il arrivé d'accuser la qualité du lait quand assez souvent un manque de soin en était la cause.

Comment reconnaître le bon lait. — Le bon lait est d'un blanc mat, jaunâtre, agréable au goût, à saveur douce sur la langue et sur les lèvres. Au repos, le lait de bonne qualité se couvre d'une couche plus ou moins épaisse qui est de la crème, partie essentielle du beurre.

Ebullition du lait. — Le lait qui a bouilli est plus sain, mais il est moins nutritif et moins bon au goût. On confond souvent dans les ménages, le lait qui " monte " avec le lait qui " bout ". Si on ne veut pas perdre son temps à surveiller le



Un chauffe-lait.

lait qu'on fait bouillir, on se servira de vases spéciaux qui empêchent son évasion. Tels sont les chauffe-lait de toutes formes, qui commencent à se vulgariser.

Laitages.— Les préparations culinaires dans lesquelles le lait joue un rôle principal sont appelées laitages. Ceux qu'on fait le plus souvent sont : Les soupes et les potages au lait, les crèmes, les blancs-manger, les poudings et les crèmes renversées.

N° 22.— PRÉPARATION— TYPE DES POTAGES AU LAIT

(à la fécule, aux pâtes, aux graines de céréales et aux farines.)

1 chopine de lait	1 c. à table de beurre
1 à 1½ c. à table de fécule .	sel, poivre, sucre à volonté

I. Faire bouillir le lait, l'assaisonner.

II. Ajouter au lait bouillant la fécule ou (pâtes, céréales, farines, etc.) laisser cuire le tout doucement.

III. Au moment de servir mettre un morceau de beurre frais au fond de la soupière, ajouter le potage, mélanger et servir.

1° Tous les potages à base de lait, soit aux pâtes, soit aux fécules, soit aux graines de céréales ou aux farines, se préparent de cette façon.

2° Les fécules et les graines de céréales sont lavées et versées en pluie ; les vermicelles cassés entre les doigts ; les farines délayées à froid et ajoutées au liquide bouillant, en remuant constamment pour éviter les grumeaux.

3° Les pâtes et les farines demandent 20 minutes de cuisson ; les fécules et les graines de céréales, 45 minutes au moins.

4° Le tapioca étant plus lent à cuire, le faire tremper dans de l'eau froide avant la cuisson.

5° Les potages sont plus nourrissants lorsqu'on leur ajoute un jaune d'œuf.

Les crèmes.— Les crèmes sont des mélanges d'œufs et de lait qu'on fait épaissir à feu doux. On compte ordinairement 6 œufs par pinte de lait. (Voir chapitre des entremets : crèmes fines.)

On peut faire des crèmes plus économiques et dans ce cas, on remplace les œufs, ou en partie, par de la farine ou de la

fécule qui ont la propriété de s'épaissir sous l'action du feu ou de la chaleur. Ces crèmes sont moins fines, mais encore très agréables.

On doit cuire une crème sur un feu très doux et toujours mêler dans le même sens ; les crèmes prennent le nom du parfum qui les aromatise.



Une crème renversée.

N° 23— PRÉPARATION-TYPE

(des crèmes économiques, des blancs-manger, des poudings, des crèmes renversées.

2 c. à table de fécule de maïs	¼ c. à thé de sel
1 chopine de lait	½ c. à thé de vanille
4 à 5 c à table de sucre	4 c. à table liquide froid (eau ou lait.)

I. Faire chauffer le lait, sucrer, saler.

II. Délayer la fécule à froid, verser doucement dans le lait chaud en brassant continuellement jusqu'à ce que le mélange épaississe, couvrir et faire cuire 5 à 10 minutes ; au bain-marie 15 à 30 minutes.

III. Retirer du feu, ajouter l'essence, verser dans un plat à crème.

IV. Servir froid avec crème fouettée.

V. Si vous voulez démouler cette crème, en faire un blanc-manger, mettre 4-5 cuillerées à table de fécule de maïs au lieu de 2.

VI. Faire cuire tel qu'indiqué ci-dessus.

VII. Verser le mélange dans un moule rincé à l'eau froide ; laisser prendre, démouler et décorer avec gelée brisée, crème fouettée ou confiture.

Cette préparation-type est la base des crèmes :

1° au chocolat, 2° au café, 3° au caramel, 4° à l'orange, 5° à la semoule, 6° à l'arrowroot. 7° au sagou, 8° au tapioca.

Si on veut enrichir ces crèmes, en faire des plats plus substantiels, on ajoute à la fin de la cuisson 1 œuf ou 2 par chopine de liquide.

On retire la préparation sur le côté du feu ; on laisse refroidir un peu, on incorpore séparément les jaunes d'œufs battus, les blancs bien montés, puis l'essence. On verse dans un plat à crème ou encore dans un moule graissé et on fait cuire au fourneau, ou à la vapeur le temps que demande la nature de la préparation.

QUESTIONNAIRE

Quel aliment importe-t-il surtout de connaitre? — Expliquez pourquoi. — Au moyen d'expériences faciles nommez les éléments du lait. — Donnez aussi les dérivés du lait. — A l'égard de quel aliment surtout la propreté doit-elle s'exercer ? — Quel soin exige le lait? — Expliquez comment, par manque de soin, le lait peut se gâter et tourner? — Quels sont les caractères d'un bon lait? — Quel effet produit l'ébullition sur le lait? — Y a-t-il des vases spéciaux pour l'ébullition du lait? — Qu'appelez-vous laitages? — Quels sont ceux qui se font le plus souvent? — Qu'entendez-vous par crèmes? — Peut-on faire des crèmes économiques? — Quelles sont les conditions pour bien réussir?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment délayer et préparer une pâte claire avec égale quantité de farine et de liquide.— Faire observer les ingrédients qui forment la base de la pâte.— Montrer encore comment on peut enrichir cette pâte.— Faire confectionner avec la détrempe un ou deux plats sucrés.

PLATS SUCRÉS À BASE DE LAIT

Mets.	Matières.	Quantités.	Manière de procéder.
N° 24 Crème au caramel	lait fécule de maïs sucre caramel ess. ratafia	1 chop. 2 c. à table 4 c. à table 2 c. à table ¼ c. à thé	Faire chauffer le lait, saler, sucrer; délayer la fécule à froid, incorporer légèrement au lait bouillant, brasser jusqu'à ce que le mélange épaississe et laisser mijoter 5-10 min. La cuisson terminée, ajouter le caramel, l'essence et verser dans un plat creux. Saupoudrer de coco rapé ou de pistache
N° 25 Crème au chocolat	lait fécule chocolat sucre sel, essence	1 chop. 2 c. à table 2 c. à table 4 c. à table ¼ c. à thé.	Faire fondre le chocolat, ajouter le sucre et mélanger graduellement au lait chaud. Opérer ensuite comme pour la crème au caramel.

PLATS SUCRÉS — (*Suite.*)

Mets.	Matières.	Quantités.	Manière de procéder.
N° 26 Crème au café	lait fécule sucre café sel	1 chop. 2 c. à table 4 c. à table 2 c. à table ¼ c. à thé	Opérer comme pour la crème au caramel. La cuisson terminée aromatiser avec de de l'essence ou du café très concentré.
N° 27 Crème à l'orange	eau chaude fécule sucre oranges beurre sel, essence	1 chop. 3 c. à table 1 tasse 3 oranges 1 c. à table ¼ c. à thé	Opérer comme pour la crème au caramel. A la fin de la cuisson ajouter le beurre et verser la préparation sur les oranges divisées en quartiers
N° 28 Crèmes au sagou tapioca arrowroot	lait sagou tapioca arrowroot sel sucre	1 chop. 4 c. à table ½ tasse 2 c. à table ¼ c. à thé au goût	Faire chauffer le liquide, y ajouter les fécules en versant en pluie ;— brasser q. q. minutes pour éviter les grumeaux. La cuisson est à point quand les grains sont transparents; saler, ajouter l'essence, saupoudrer de sucre au moment de servir.

CÉRÉALES

- Blé, Seigle, Avoine, Sarrasin, Maïs, Orge, Riz
 - Farines
 - sa composition
 - amidon
 - sucre
 - gluten.
 - ses produits
 - pain
 - soupes
 - panades
 - entremets
 - pâtes alimentares,
 - macaroni, vermicelle, semoule etc.
 - Pâtisseries,
 - Bouillies ou Potages,
 - Tisanes,
 - (Riz) Potages,
 - Crèmes, poudings
 - Tisanes.



CINQUIÈME LEÇON

LES CÉRÉALES

> " La femme conserve ce que l'homme a gagné."

Valeur des céréales. — Les céréales, nommées ainsi d'après Cérès, déesse des moissons, sont des aliments végétaux qui rendent les plus grands services. De toutes les plantes, elles sont certainement les plus précieuses pour l'homme ; ce sont elles qui, par la culture des champs et la civilisation, lui ont permis d'abandonner la vie de chasse et d'aventures. Si les céreales n'existaient pas, l'homme serait probablement resté sauvage.

Les céréales sont cultivées presque dans tous les pays pour servir à l'alimentation et contiennent beaucoup de matières nutritives.

Réduites en farine, elles forment l'élément principal du pain, des pâtes alimentaires et des pâtisseries. Bouillies dans un certain volume d'eau, elles donnent de fortifiantes décoctions dont l'emploi se généralise de plus en plus.

Principales céréales. — Les principales céréales sont : le froment ou blé, le seigle, l'orge, l'avoine, le maïs, le sarrasin, le riz. Chacune de ces espèces représente des variétés plus ou moins précieuses suivant les localités et le pays.

COMPOSITION MOYENNE DES PRINCIPALES CÉRÉALES

d'après ALQUIER.

	Albuminoïdes	Graisses	Hydrates de carbone	Sels	Eau
Blé	11	1.5	75	1.6	12
Seigle ..	9	1.4	76	1.1	13
Avoine .	14	6.7	68	1.8	10
Orge. . .	11.5	2	70	2	14
Maïs. ..	8.5	3.4	73	1.5	14
Riz	7.5	0.6	80	0.5	11
Sarrasin.	7	1.5	77	1.0	14

FARINE

La farine est la poudre obtenue par la mouture du blé. On fait de la farine avec les graines de toutes les céréales ; mais le mot farine, employé seul, désigne ordinairement le blé ou froment. La farine de blé est certainement la plus saine, la plus importante.

Composition de la farine.— Il est facile de connaître la composition de la farine à l'aide d'une expérience très simple :

1° Préparer un nouet avec de la farine de blé, faire couler un filet d'eau' malaxer la farine avec les doigts, recueillir la poussière blanche dans une assiette et laisser reposer. Le lendemain décanter, faire sécher en plein soleil et montrer que la matière blanche est de " l'amidon " qui sert à préparer l'empois.

2° Reprendre la pâte et continuer à la malaxer sous le filet d'eau. Faire remarquer l'élasticité de la partie restée dans le linge, la couleur qui est d'un blanc grisâtre, et l'odeur qui a quelque chose de fort. On lui donne le nom de " gluten ".

3° Mettre une petite pincée de farine sur le bout de la langue, vous sentez une légère saveur sucrée, preuve que la farine renferme également du " sucre ".

La farine contient donc 3 substances :
1° L'amidon en abondance (72%)
2° Le gluten en proportion moindre (10%)
3° Le sucre en très petite quantité.

Le gluten (azote) donne au pain sa valeur nutritive. Plus une farine en contient, plus elle est nourrissante.

Propriétés des farines d'avoine, de sarrasin et de maïs. — Les farines d'avoine de sarrasin, de maïs sont impropres à faire du pain ; elles ne peuvent être consommées qu'en bouillies et en galettes. Le maïs nous fournit la maïzena, farine très fine dont on fait des entremets.

L'orge. — L'orge perlé au lait ou au gras, donne des potages nourrissants et d'un goût agréable. On prépare aussi avec de l'orge une tisane adoucissante.

L'orge est très phosphatée, excellente par conséquent pour le cerveau et le système osseux.

Gruau.— Le gruau est l'amande des grains de céréales dépouillés de leur écorce par une mouture appropriée. Les meilleurs gruaux sont ceux d'avoine, de froment et d'orge. On en fait une bouillie épaisse, excellente pour les déjeuners ou une boisson claire pour les malades et les personnes faibles. Le gruau est nourrissant, riche en phosphate et en graisse.

LE RIZ

Le riz est cultivé en Chine, dans l'Inde, au Tonkin, etc... Bien que contenant peu de gluten, c'est un aliment excellent, de facile digestion, quand il est bien cuit et bien apprêté. Il convient à peu près à tous les tempéraments et son bon marché devrait le ramener plus souvent sur nos tables modestes. Le riz de belle qualité a un grain long ; celui de qualité inférieure a le grain plus court et est plus farineux ; on l'emploie surtout pour les potages.

La cuisine utilise le riz dans un grand nombre de préparations culinaires tels que les potages, crèmes, poudings, etc.. On prépare encore avec le riz une tisane adoucissante et légèrement astringente.

TAPIOCA — SAGOU — ARROWROOT

Le tapioca, le sagou et l'arrowroot sont des fécules qui apparaissent assez souvent sur nos tables. Le tapioca est formé avec la fécule de la racine du manioc, plante d'Amérique.

Le sagou provient du sagoutier, espèce de palmier, et l'arrowroot est extrait du maranta.

Ces fécules, sans être aussi nourrissantes que les farines, forment des aliments sains, savoureux et nutritifs, tels que poudings, gelées, crèmes et potages.

TABLEAU SOMMAIRE DE LA CUISSON DES CÉRÉALES

	Céréales	Eau	Sel	Temps
Gruau d'avoine...	1 tasse	2-3 tasses	1 c. à thé	45-60 m.
Gruau de blé.....	1 "	2 "	1 "	40-60 "
Semoule, farine, crème de blé	1 "	4-6 "	1 "	25-30 "
Maïs............	1 "	4 "	1 "	4-5 hrs.
Maïs fine fleur....	1 "	6 "	1 "	60 m.
Riz bouilli.......	1 "	8 "	1 "	25-30 "
Riz cuit à la vapeur	1 "	3 "	1 "	50 "

Cuisson des céréales. Comme toutes les céréales contiennent beaucoup d'amidon, il faut les cuire à fond. Les longues cuissons non seulement augmentent leur digestibilité mais développent aussi leur arôme.

1° Les céréales moulues grossièrement doivent cuire de 1 à 6 heures,tandis que les préparations plus fines ne requièrent qu'une demi-heure au plus, ayant déjà été cuites pendant le procédé à la manufacture.

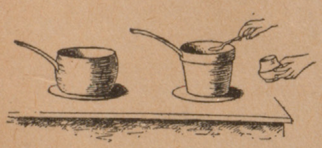
2° Les grains de céréales absorbent dans la cuisson quatre fois leur poids d'eau ; à la vapeur deux fois.

3° Les grains déjà cuits tels que gruau d'avoine, gruau de blé, etc., requièrent deux fois leur poids.

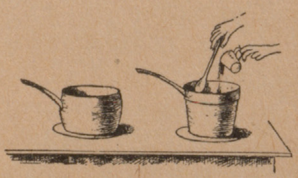
4° Toutes les céréales doivent cuire à l'eau bouillante salée. Les farines doivent être délayées à l'eau froide tout premièrement.

5° Les céréales sont souvent cuites dans le lait ou le bouillon quand on veut augmenter leur valeur nutritive.

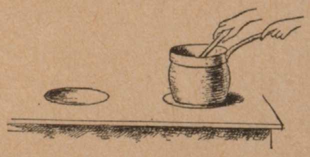
CUISSON DES CÉRÉALES



(a) Ajouter le sel à l'eau bouillante.



(b) Verser la céréale en brassant.



(c) Remettre la partie supérieure de la double bouilloire sur la partie inférieure.

N° 29.—PRÉPARATION-TYPE DE LA CUISSON

I. Remplir la partie inférieure de la double bouilloire au $\frac{1}{3}$ de sa capacité et la mettre sur le feu

II. Mesurer l'eau nécessaire pour la céréale qui doit cuire la verser dans la partie supérieure et mettre sur le feu également.

III. Quand l'eau commence à bouillir, saler, verser la céréale en pluie si ce sont des grains ; délayer à froid si ce sont des farines.

IV. Faire cuire directement sur le feu 10 minutes en brassant, jusqu'à ce que la céréale épaississe.

V. Placer ensuite sur la partie inférieure de la double bouilloire, laisser finir la cuisson et éviter de brasser.

VI. S'il y a nécessité d'ajouter de l'eau, que ce soit de l'eau bouillante.

Bouillies.— Avec les farines de céréales on fait des bouillies ; avec le pain, des soupes, des purées appelées panades et des entremets sur lesquels nous donnerons plus loin quelques détails.

Les bouillies sont des potages de farine de céréales et de fécules que l'on cuit dans le lait ou dans l'eau. Les bouillies sont très nutritives, digestives etr afraîchissantes.

Panades.—La panade est une soupe faite d'eau, de pain et de beurre qui ont bouilli ensemble. On ajoute souvent à la panade des œufs et du lait.

La panade est un mets léger et propre aux enfants, aux malades et aux vieillards.

N° 30.—GRUAU À L'EAU ET AU LAIT

¾ de tasse de gruau	1 c. à thé de beurre
3 tasses d'eau bouillante	½ c. à thé de sel.

I. Faire chauffer l'eau, la saler.

II. Verser en pluie dans le liquide bouillant la farine d'avoine et la laisser cuire au bain-marie 1 heure au moins.

III. Ajouter sur la fin de la cuisson un peu de liquide chaud, eau ou lait si la céréale épaissit trop.

IV. Retirer du feu, ajouter le beurre frais et servir.

Si on désire l'avoir au lait, faire cuire le gruau dans une chopine d'eau bouillante et ajouter une ½ chopine de lait sur la fin de la cuisson.

N° 31.—RIZ AU NATUREL

2 pintes d'eau bouillante	1 cuillerée à table de sel.
1 tasse de riz	

1. Laver le riz soigneusement, l'égoutter.

II. Le mettre à l'eau bouillante, salée.

III. A mesure que le riz gonfle, il absorbe de l'eau; laisser bouillir sans brasser, 20 à 25 minutes environ, au bain-marie 45 à 60 minutes.

IV. Égoutter, verser dessus de l'eau chaude et faire sécher au fourneau.

On peut servir ce riz avec du lait ou de la crème, en faire des poudings, ou encore le servir avec une sauce aux tomates ou une sauce blanche ; l'additionner d'un peu de fromage râpé, ce qui relève son goût trop fade ; de beurre ou d'œufs et en faire des croquettes. Le riz se sert aussi comme accompagnement de la viande.

N° 32.—RIZ AU LAIT

2 tasses d'eau	1 c. a thé de sel
2 tasses de lait	1 c. à table de beurre
¾ tasse de riz	essence citron ou vanille, etc.

I. Laver le riz, le mettre sur le feu à l'eau bouillante et salée, faire cuire 10 à 15 minutes.

II. Ajouter le lait chaud, et laisser cuire 20 à 30 minutes ; au bain-marie 1 heure. Au moment de servir incorporer le beurre.

Le riz doit être travaillé légèrement pour que les grains ne soient pas écrasés.

N° 33.—POUDING AU RIZ

½ tasse de riz	1 c. à table de beurre
2 tasses de lait	1 c. à thé essence de citron
¾ tasse de sucre	2 œufs, un soupçon de muscade

I. Faire cuire le riz bien lavé à l'eau bouillante salée.

II. Après 15 minutes de cuisson, l'égoutter, ajouter le lait chaud, laisser cuire encore jusqu'à ce que le lait soit réduit de moitié.

III. Retirer du feu, ajouter le sucre, les jaunes d'œufs battus, l'essence, amalgamer le tout et verser dans un plat creux beurré ; parsemer le dessus de quelques noisettes de beurre ; faire cuire au fourneau 15 à 20 minutes.

IV. Battre les blancs d'œufs, lorsqu'ils sont fermes, incorporer en fouettant 1 cuillerée à table de sucre par blanc d'œuf, étendre sur le pouding et dorer au fourneau 5 minutes. Servir chaud ou froid avec crème.

N° 34.—CRÊPES AU RIZ

2 tasses de riz cuit	2 c. à thé poudre à pâte.
2 tasses de farine	½ c. à thé de sel
2 tasses de lait	graisse et beurre
2 œufs.	

I. Verser le lait sur le riz chaud ; ajouter 2 jaunes d'œufs battus, la farine tamisée avec la poudre à pâte et le sel, et les blancs d'œufs bien fouettés.

II. Faire chauffer une poêle, y déposer une cuillerée à table de graisse et de beurre, y mettre la pâte par petites cuillerées.

III. Faire dorer des deux côtés. Servir chaud.

N° 35.—SAGOU AUX POMMES

4 pommes	4 c. à table de sagou
1 chopine d'eau	¼ c. à thé de sel
½ tasse de sucre	jus ou zeste de citron, muscade, quelques gouttes de cochenille, ou d'essence de café

I. Faire chauffer l'eau, verser le sagou en pluie et faire cuire jusqu'à ce que les grains soient transparents.

II. Peler et enlever le cœur des pommes, les mettre dans un plat creux.

III. Sucrer le sagou, le verser sur les pommes et faire cuire au fourneau. Servir chaud ou froid.

N° 36. — TAPIOCA AUX POMMES

½ tasse de tapioca	4 c. à thé de beurre
1 chop. lait et eau	¼ c. à thé de sel.
½ tasse de sucre	muscade, zeste d'orange ou de citron.
2 pommes	

I. Laver le tapioca et le faire tremper dans l'eau froide.

II. Faire chauffer le lait et l'eau au bain-marie, y verser le tapioca en pluie et laisser cuire une heure, brassant souvent pendant la première partie de la cuisson.

III. Après une demi-heure de cuisson, ajouter les pommes coupées en dés, le sucre, le zeste et la muscade ; laisser cuire jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres.

IV. Au moment de servir ajouter le beurre.

SIXIÈME LEÇON

LES CÉRÉALES (suite)

PÂTES ALIMENTAIRES

Rôle des pâtes dans l'alimentation. — Les pâtes alimentaires, macaroni, vermicelle, pâtes d'Italie, semoule, etc., jouent un rôle de plus en plus important dans l'alimentation. Ce qui les rend particulièrement intéressantes dans le régime, c'est que ce sont des aliments riches en hydrates de carbone, des aliments combustibles, des producteurs de force et d'énergie.

Les pâtes alimentaires sont fabriquées avec de la farine de blé dur, plus riche en gluten.

Leur utilité. — Ces plats de farine sont d'une grande ressource, en hiver surtout, alors que les légumes frais deviennent rares. Ils devraient entrer pour une plus large part dans l'alimentation journalière. Ils sont d'une digestion facile, d'un prix peu élevé. C'est principalement à la campagne, où les approvisionnements sont parfois difficiles, qu'on en sent mieux l'utilité.

Il faut se procurer des pâtes et des farines de premier choix. C'est la condition essentielle ; car avec des pâtes et des farines médiocres on ne peut obtenir qu'un résultat médiocre.

COMPOSITION MOYENNE DES PÂTES ALIMENTAIRES

d'après Alquier

	Albuminoïdes	Graisses	Hydrates de carbone	Sels	Eau
Macaroni, pâtes et semoule	12	0.7	76	0.8	11
Vermicelle et nouilles....	12	1.0	71	7.3	9

Règles concernant la cuisson.— 1° Les macaronis, les nouilles et toutes les pâtes fraîches ou sèches doivent cuire à l'eau bouillante, salée, aromatisée.

2° Comme toutes les pâtes alimentaires renferment beaucoup d'amidon, elles doivent cuire longuement et dans une quantité d'eau assez forte pour permettre aux grains d'amidon de se gonfler, de faire éclater leurs cellules, afin d'êre digérés plus facilement.

3° L'expérience apprend à mesurer la quantité d'eau ou de bouillon à employer pour que ces liquides soient presque complètement absorbés pendant la cuisson.

Pour que les pâtes alimentaires sèches deviennent moëlleuses, il faut, après les avoir laissées bouillir quelques minutes, les couvrir et les " faire pocher " à côté du feu pendant trois quarts d'heure, on les maintient ainsi dans une température voisine de l'ébullition, mais sans agiter le liquide.

En remplaçant l'eau par le bouillon, on obtient un aliment savoureux.

N° 37.—PRÉPARATION-TYPE DES PÂTES ALIMENTAIRES

Elle est la même pour toutes, qu'il s'agisse de nouilles, de macaroni, de coquilles etc. . . .

1 tasse de pâtes	2 c. à table de beurre
2½ pintes d'eau	1 c. à table de sel.

I. Saler l'eau lorsqu'elle est bien bouillante, y jeter les pâtes et leur laisser reprendre l'ébullition, puis couvrir la casserole et " faire pocher " 20 à 30 minutes.

II. Les égoutter, les mettre à l'entrée du fourneau pour évaporer l'humidité qui est en excès ; ajouter un morceau de beurre frais ; bien secouer le tout sans remettre au feu et servir.

Le véritable assaisonnement du macaroni est le fromage. La proportion varie selon les goûts et peut aller jusqu'à la moitié. Un macaroni bien mélangé de fromage est un aliment aussi nourrissant que la meilleure viande.

N° 38.—MACARONI AU GRATIN

1 tasse de macaroni	1½ tasse de lait
2½ pintes d'eau	2. c. à table de beurre
½ lb fromage	1 c. a t. sel, poivre.

I. Cuire le macaroni à l'eau bouillante salée pendant 1 heure, au bain-marie.

II. Râper du fromage et faire chauffer un plat.

III. Égoutter le macaroni ; beurrer le plat, y disposer le macaroni et le fromage en couches alternatives que l'on assaisonne chaque fois d'un peu de sel et de poivre, finir par une couche de fromage.

IV. Mouiller de bouillon ou de lait pour parer à l'évaporation, couvrir de quelques noisettes de beurre et faire cuire au fourneau.

V. Si on recouvre cette préparation de chapelure, on aura le macaroni au gratin ; si on ajoute du jambon finement haché, on obtient le macaroni au jambon.

N° 39.—MACARONI A L'ITALIENNE

I. Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée, l'égoutter et le mettre dans une casserole.

II. Verser dessus la préparation suivante :

10 ou 12 tomates ou
1 boîte de conserve
2 branches de persil ou de sarriette
1 feuille de laurier
2 oignons.
1 carotte
1 c. à thé de bicarbonate de soude
1 c. à table de fécule de maïs
¼ c. à thé sel, poivre rouge

I. Couper ou écraser les tomates et émincer les oignons et les carottes.

II. Mettre le tout dans une casserole avec une feuille de laurier, persil, céleri,poivre rouge et sel; mouiller d'une tasse de bouillon ou d'eau et laisser mijoter 1½ heure.

III. Tamiser la préparation, remettre sur le feu, lier avec une c. à table de fécule de maïs délayée dans un peu d'eau froide.

Au moment de servir ajouter une c. à table de beurre. Les nouilles s'accommodent comme le macaroni. Elles servent aussi à accompagner les viandes rôties. Dans ce cas on les cuit à l'eau bouillante salée ou au bouillon ; on les égoutte et on les arrose de jus de viande.

N° 40.—MACARONI A L'ANGLAISE

I. Faire cuire le macaroni à l'eau bouillante salée ; l'égoutter et le mettre dans une casserole.

II. Ajouter du beurre, saler et servir avec une assiette de fromage râpé.

QUESTIONNAIRE

Que savez-vous des céréales? — Comment ces plantes sont-elles si précieuses? — A quoi servent les céréales? — Indiquez les principales céréales. — Qu'est-ce que la farine? — Quelle est la plus saine? — Donnez la composition de la farine. — Comment utilise-t-on la farine d'avoine? — de sarrasin, de maïs ? — l'orge perlé au lait ou au gras? — Qu'entendez-vous par farine de gruau? — Quels sont les meilleurs gruaux? — Le gruau est-il nourrissant? — Où le riz est-il cultivé? — Quelle est sa valeur nutritive? — Comment pouvez-vous reconnaître le riz de bonne qualité? — le riz de qualité inférieure? — Comment l'art culinaire emploie-t-il le riz? — Indiquez trois autres fécules — leur provenance — leur valeur nutritive. — Que fait-on encore avec les farines de céréales? — avec le pain? — Qu'appelez-vous bouillies? — quelle en est la valeur alimentaire? — Qu'est-ce qu'une panade? — à qui convient-elle surtout? — Les céréales doivent-elles cuire à fond? — pour quelles raisons? — Quelle est la durée de cuisson des céréales? — quelle quantité d'eau les céréales absorbent-elles pendant la cuisson? — Quelles sont les céréales qui doivent être délayées d'abord à l'eau froide? — Quand cuit-on les céréales dans du lait ou du bouillon? — Quel est le rôle des pâtes alimentaires? — Qu'est-ce qui les rend si intéressantes dans le régime? — Comment ces pâtes sont-elles fabriquées? — Ces plats de farine sont-ils d'une grande ressource dans l'alimentation journalière? — où surtout en sent-on plus l'utilité? — Quelle est la première règle à observer concernant la cuisson des pàtes alimentaires. — la deuxième ? — Quelle quantité d'eau ou de bouillon emploie-t-on? — Comment améliore-t-on la cuisson des pâtes sèches ? — Que savez-vous de la préparation des nouilles?

EXERCICES PRATIQUES

Une visite au garde-manger.— Faire remarquer l'installation d'une armoire à provision. — Montrer les aliments de provision— d'achat journalier— les faire distinguer par leur nom particulier.

LES OEUFS

- **Parties**
 - coquille
 - blanc
 - jaune
- **Composition.**
 - albumine
 - graisse
 - phosphore
 - sels minéraux
- **Conservation**
 - a l'abri de l'air, de la lumière, de l'humidité ; à l'eau de chaux chargée de sel; sciure de bois, etc., etc.
- **Cuisson**
 - dans la coquille
 - à la coque
 - mollet
 - dur
 - hors de la coquille, assaisonnement au sel ;
 - œuf entier
 - œufs sur le plat
 - œufs pochés
 - oeufs frits
 - œuf battu
 - brouillés
 - omelettes
 - hors de la coquille, assaisonnement au sucre
 - crèmes
 - gâteaux
 - flans et soufflés

SEPTIÈME LEÇON

LES ŒUFS

> " La vue d'une table proprement servie réjouit le cœur et le met en appétit."

Excellentes qualités des œufs. — L'œuf est une substance alimentaire des plus nutritives et des moins coûteuses. C'est un aliment à peu près complet en lui-même ; il fournit les éléments essentiels à la formation du sang, des muscles et du tissu nerveux.

Pas un repas n'est servi sans que l'œuf sous quelque rapport y figure. Aucun autre aliment ne se prête à autant de manipulations, et cela sans perdre de sa valeur nutritive. Les meilleurs œufs au goût sont ceux du faisan et de la pintade; les plus usités en cuisine, sont ceux de la poule. Mais l'œuf n'a ces bonnes qualités que s'il est parfaitement frais.

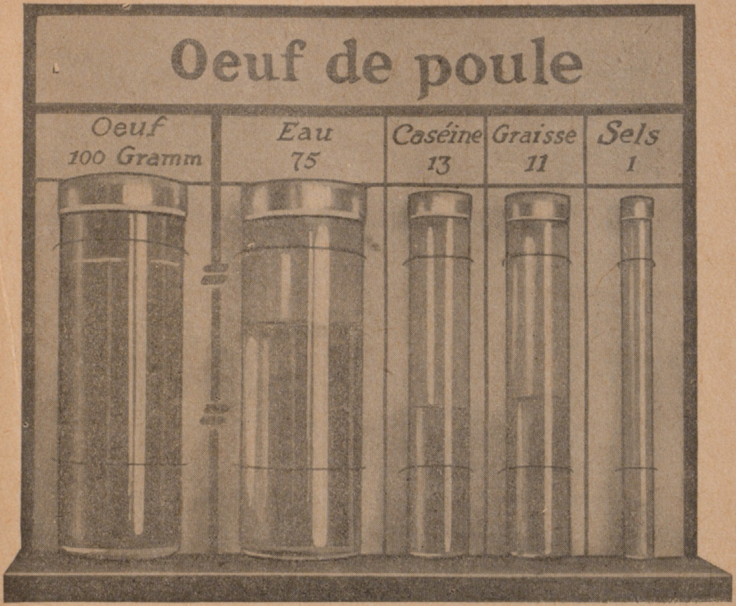
Parties de l'œuf.— L'œuf comprend trois parties principales: 1° La coquille, 2° Le blanc, 3° Le jaune.

La coquille,malgré son apparence lisse et ferme,est poreuse.

Composition.—Les œufs sont un aliment d'une grande richesse ; le blanc est presque essentiellement formé de substances albuminoïdes (azotées) et de sels minéraux ; le jaune de matières albuminoïdes, grasses et phosphorées. Le poids moyen de l'œuf est de 2 à 2½ on. Le blanc pèse le double du jaune.

Caractère distinctif de l'albumine. — L'albumine est une substance alimentaire réparatrice de l'usure des organes.

Le caractère distinctif de l'albumine est de se dissoudre à l'eau froide et de se durcir à l'eau bouillante.



Sa composition.

EXPÉRIENCE.— Prendre du blanc d'œuf, le partager en deux parts ; verser de l'eau froide sur la première : on verra alors l'albumine se dissoudre; verser au contraire de l'eau bouillante sur l'autre part, on la verra se coaguler.

Principe à retenir : l'eau froide dissout l'albumine ; l'eau chaude la coagule.

Manière de connaître la fraicheur des œufs.— Comme on est exposé à acheter des œufs vieillis pour des œufs frais, il n'est pas inutile de savoir les distinguer.

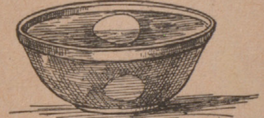
Pour reconnaître les œufs qui sont déjà vieux, il suffit :

1° De les secouer ; on sent alors le contenu remuer dans la coquille.

VÉRIFICATION DE LA FRAICHEUR DES ŒUFS



1. Par la transparence ;



2. Par le poids.

2° De les plonger dans l'eau, de préférence de l'eau salée ; les œufs frais restent au fond du vase ; ceux qui sont vieux se soulèvent et flottent plus ou moins dans l'eau.

3° De les mirer, c'est-à-dire d'examiner la chambre à air en les plaçant entre l'œil et la lumière.

Voici comment on procède :

On place de la main gauche, entre le pouce et l'index, la grosse extrémité de l'œuf du côté de l'œil ; on forme un tube obscur avec la main droite en développant l'œuf et l'on regarde à la lumière. Le degré de transparence de l'œuf, une couleur rosée, indique son degré de fraîcheur.



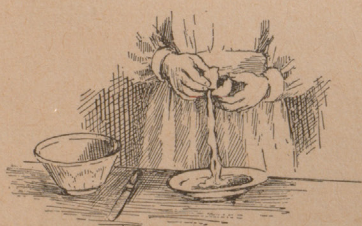
Comment casser un œuf.

Précautions à prendre en cassant les œufs. — Si l'on casse plusieurs œufs pour les réunir ensemble, il est bon de les



Comment casser un œuf avec un couteau.

essayer en les cassant avec précaution un à un dans une assiette avant de les mélanger. Un œuf mauvais gâterait tous les autres.



Manière de séparer le blanc du jaune.

Conservation.— Les œufs ont besoin d'être conservés avec soin, si l'on ne veut pas qu'ils vieillissent vite. La chose du reste est facile ; il suffit de les mettre à l'abri de l'air et pour cela de les renfermer, au sortir du nid, dans un vase clos à l'abri de l'air et de la lumière. Des œufs conservés de la sorte peuvent être mangés à la coque, même après une vingtaine de jours, mais pour qu'il en soit ainsi, il faut bien nourrir les poules, c'est-à-dire leur donner des graines et les empêcher de manger des insectes et des vers dont elles sont si friandes.

On enseigne différents moyens de conserver les œufs pendant plusieurs mois, entre autres l'eau de chaux chargée de sel de cuisine, la sciure de bois; mais ce qu'il y a de mieux à faire, c'est de s'arranger de façon à avoir des œufs frais en toute saison.

Plats préparés avec des œufs. — On prépare avec les œufs des plats très différents ; on a même pu compter jusqu'à plus de cent manières de les apprêter. Outre les plats proprement dits qu'on peut faire avec des œufs, il y a aussi bien des façons de les utiliser en cuisine en les alliant à d'autres substances. Ajoutés aux préparations les plus pauvres, ils les enrichissent considérablement.

Cuisson des œufs.— La cuisson des œufs comprend trois cas :

1° Cuisson des œufs dans leur coquille ;

2° Cuisson des œufs hors de leur coquille et avec assaisonnement au sel ;

3° Cuisson des œufs hors de leur coquille et avec assaisonnement au sucre.

CUISSON DES ŒUFS DANS LEUR COQUILLE

Cette cuisson se fait dans l'eau qu'il faut amener à l'ébullition. Selon le temps qu'on les laisse à l'eau de cuisson, on a des œufs à la coque mollets ou durs. Exemples : Nos. 41, 42, 43.

N° 41.—ŒUFS A LA COQUE

Dans l'œuf à la coque, le blanc est légèrement pris. Il devient laiteux et le jaune reste liquide.

I. Pour ne pas fendre la coquille, il faut prendre la précaution de déposer les œufs doucement dans l'eau au moyen d'une écumoire.

II. Plonger les œufs dans une eau bouillante salée ; couvrir les œufs et laisser cuire une minute dans l'eau.

III. Retirer sur le côté du feu

N° 42. — ŒUFS MOLLETS

Dans l'œuf mollet le blanc est pris, le jaune est liquide.

1. On obtient des œufs mollets en les laissant bouillir 4 à 5 minutes au plus.

II. Pour pouvoir facilement enlever la coquille, il faut dès qu'on les retire de l'eau bouillante, les plonger un instant dans l'eau froide.

III. Servir chaud sur des purées de légumes ou couverts d'une sauce.

N° 43.— ŒUFS DURS

Dans l'œuf dur le jaune est pris aussi bien que le blanc.

1. Mettre les œufs dans l'eau froide, porter celle-ci à l'ébullition et les laisser bouillir une dizaine de minutes.

II. Servir comme les œufs mollets ou en salade.

CUISSON DES ŒUFS HORS DE LEUR COQUILLE

(*a*) Œufs entiers

Dans ce genre de préparation, l'essentiel est que le jaune reste liquide et que le blanc n'aille pas au-delà de la consistance suffisante pour les maintenir

On les cuit sur le plat, avec du beurre ou de la crème, on les fait frire, on les poche à l'eau de sel, etc. . . Exemples: Nos. 44, 45.

N° 44.—ŒUFS SUR LE PLAT OU AU MIROIR

6 œufs — 2 c. à table de beurre — sel et poivre.

I. Mettre du beurre dans le fond d'un plat allant au feu, gros comme une noisette par œuf.

II. Casser les œufs un par un sur le beurre chaud, saler et poivrer.

III. Cuire à feu doux jusqu'à ce que le blanc soit pris et servir dans le plat où les œufs ont cuit.

N° 45.—ŒUFS POCHÉS SUR RÔTIES

3 œufs
1 c. à table de vinaigre
1 pinte d'eau.
2 c. à thé de sel
3 tranches de pain

I. Faire bouillir l'eau dans une casserole basse ; ajouter le sel, le vinaigre.

II. Casser chaque œuf séparément dans une soucoupe et les glisser tout doucement près de la surface de l'eau.

III. Retirer la casserole ou diminuer le feu ; dès que l'eau a recommencé à bouillir, couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que le blanc soit solide et qu'une membrane se forme sur le jaune, 2 ou 3 minutes.

IV. Faire rôtir le pain, enlever chaque œuf au moyen d'une écumoire et déposer sur les rôties.

(*b*) Œufs battus

Ce mode de cuisson dans lequel l'œuf perd sa forme comprend les œufs brouillés proprement dits et les omelettes. Exemples : Nos. 46, 47.

N° 46.—ŒUFS BROUILLÉS AU NATUREL

3 œufs	beurre
3 c. à table de lait	¼ c. à t. sel poivre

I. Casser les œufs, les réunir dans un bol, après avoir pris la précaution de les essayer.

II. Ajouter du sel et du poivre, une cuillerée à table de lait ou de crème par œuf et battre le tout.

III. Mettre le beurre dans une poêle et quand il est fondu, y verser la préparation.

IV. Faire cuire sur feu doux et remuer avec une fourchette ou une cuillère de bois jusqu'à consistance crémeuse ; éviter qu'ils deviennent trop compacts. Les œufs brouillés doivent être moëlleux.

N° 47.—OMELETTE AU NATUREL

4 œufs	2 c. à table de beurre
½ tasse de lait ou d'eau	½ c. à thé de sel.

La préparation demande une certaine expérience, car il faut amener la cuisson juste au point. Une omelette doit être moëlleuse et légère, presque liquide à l'intérieur. Si elle est trop cuite, elle est dure et peu savoureuse.

I. Séparer les jaunes d'œufs des blancs, les battre quelque peu, saler, poivrer, ajouter l'eau ou le lait et battre énergiquement avec une fourchette.

II. Monter les blancs, les ajouter à la première préparation.

III. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y verser les œufs ; faire cuire à feu doux jusqu'à ce que l'omelette soit dorée en dessous ; terminer la cuisson au fourneau.

Quand l'omelette a acquis la consistance désirable, enlever du feu, et à l'aide d'un couteau détacher les bords, plier en deux et glisser sur un plat chaud. L'omelette doit glisser sur un plat sans coller.

QUESTIONNAIRE

L'œuf a-t-il une valeur nutritive très grande? — quels éléments fournit-il au système? — Quelle place occupe l'œuf dans l'alimentation? — quels sont les meilleurs au goût — les plus usités en cuisine? — Nommez les principales parties de l'œuf — Comment est la coquille? — Quelle est la composition de l'œuf? — son poids moyen? — Quel est le caractère distinctif de l'albumine? — expliquez par une expérience facile — Donnez trois moyens faciles de connaitre la fraicheur de l'œuf — Comment procède-t-on au mirage de l'œuf? — Quelle précaution doit-on prendre en cassant des œufs? — Quelle est la manière de les casser? — Les œufs exigent-ils quelques soins? — Peut-on garder des œufs frais longtemps dans un vase clos? — Quelle nourriture en ce cas convient-il de donner aux poules? — Indiquez différents moyens de conserver les œufs — Y a-t-il bien des manières de préparer et d'utiliser les œufs? — Combien de cas comprend la cuisson des œufs?

EXERCICES PRATIQUES

Faire éplucher une pomme de terre, une carotte, un navet, un chou, un pied de céleri, du salsifis, une salade. Mettre ces légumes dès qu'ils sont préparés pour la cuisson dans un plat et le couvrir d'eau froide — mettre également dans un autre plat, mais sans eau.—Voir la différence.— Faire émincer une carotte, une pomme de terre; ciseler un ou deux oignons.

HUITIEME LEÇON

LES LÉGUMES

> " La frugalité et la sobriété sont le meilleur élixir de longue vie."

Les légumes constituent une nourriture saine, rafraîchissante, économique. Au dire de certains hygiénistes, ils devraient être le fond de notre alimentation, et la viande tenir une place moindre. Or, l'expérience est là pour prouver que la santé se maintient meilleure par l'usage abondant et continuel des légumes, tandis qu'elle s'altère assez vite par la consommation trop forte et trop régulière de la viande.

Composition des légumes.— Les légumes contiennent des principes azotés destinés à la formation des tissus du corps humain ; des sels calcaires qui agissent comme un tonique sur l'organisme et des principes actifs dont l'action est très avantageuse aux fonctions vitales.

Les légumes secs : haricots, pois, lentilles, fèves sont les plus nourrissants ; à poids égal, leur pouvoir nutritif est même supérieur à celui de la viande. Les légumes frais sont plus pauvres en principes nutritifs, parce qu'ils contiennent beaucoup d'eau, Froissez et écrasez entre vos mains des légumes verts, vous constatez de suite leur richesse en eau.

COMPOSITION DES LÉGUMES

d'après ALQUIER

	Albuminoïdes	Graisses	Hydrates de carbone	Sels	Eau
Moyenne des légumes secs.	23	1.6	60	3.1	12
Pois frais	9.5	0.5	15.5	0.9	77
Pommes de terre moyennes......	2.	0.1	20.	1.3	76
Choux frisés......	1.8	0.2	6.	0.9	96
Epinards	3.	0.4	4.5	1.9	90
Haricots verts. . .	2.5	0.2	7.4	0.7	89
Poireaux.........	2.4	0.3	7.4	1.1	89
Asperges	2.	0.2	3.9	0.6	93
Céleri en branches	1.6	0.3	6.	1.2	91
Moyenne des racines (carottes, navets, salsifis. .	1.7	0.2	11.0	1.0	85

Catégorie de légumes. — Le nombre de légumes cultivés est considérable. Au point de vue alimentaire, on les divise en deux grandes catégories : les légumes frais et les légumes secs, ou encore comme dans le tableau ci-après : les légumes racines et les légumes herbacés.

PRÉPARATION DES LÉGUMES POUR LA CUISSON

Légumes herbacés.—On se plaint souvent en mangeant des légumes crus, secs, ou verts, qu'il y a du sable ; rien n'est aussi désagréable, en effet, parce qu'il gémit sous la dent, ce qui coupe net l'envie de manger.

Pour éviter ce désagrément, il faut, après avoir tranché d'un coup sec la racine des légumes, les débarrasser de leurs feuilles inutiles ou mauvaises, les plonger dans un grand bassin d'eau, et les y laisser reposer, afin que le sable ou la terre se détachent et se précipitent au fond.

Si ce sont des choux de Bruxelles, des salades ou autres légumes verts dans les feuilles desquelles les chenilles ou les vers puissent se cacher, on les saupoudre de sel, on les laisse reposer et les vers meurent et se précipitent au fond de l'eau.

Il faut éviter de faire jaillir l'eau avec violence sur les légumes ; le sable précipité fortement dans l'interstice des feuilles ne tombe plus.

MANIÈRE DE COUPER LES LÉGUMES EN DÉS.



3e mouvement. 2e mouvement. 1er mouvement.

Légumes racines— Les patates, les carottes, les navets, les betteraves, après avoir été lavés, sont brossés soigneusement. Les carottes, les salsifis, les asperges se ratissent ou se raclent dans le sens de la racine. Les pommes de terre, les raves, les navets et les panais se pèlent ; les betteraves ne s'épluchent qu'après la cuisson en ayant soin de ne pas écorcher la peau.

Le panache des feuilles de céleri est enlevé ainsi que la partie dure de la racine.

Les salsifis, une fois lavés, sont mis à l'eau froide vinaigrée pour les empêcher de jaunir.

Les légumes sont coupés, divisés ou tranchés suivant l'usage qu'on en veut faire ; par exemple, les carottes pour le pot-au feu se coupent dans le sens de la longueur ; pour garnitures elles se tranchent en rondelles, ou en dés.

On doit laisser les légumes dans l'eau froide jusqu'au moment de la cuisson, sans toutefois les laisser tremper trop longtemps.

LES LÉGUMES

	Catégories.	Propriétés.	Nationalité (1)
Racines	Pomme de terre	émolliente et anti-scorbutique	Chili
	Betterave.	laxative et émolliente.	Perse
	Carotte.	rafraîchissante et légèrement laxative	Spontanée dans maints [pays
	Navet	antiscorbutique	
	Salsifis.	rafraîchissants et stomachiques. . . .	Grèce
	Oignons et ail	laxatifs, émollients, diurétiques.	Asie Occidentale
	Échalotte.	vermifuge.	Ascalon Palestine
	Poireau.	diurétique, apéritif.	Asie Mineure
	Ciboule.	apéritif	Sibérie

(1) J. Desjardins.

LES LÉGUMES — (*Suite.*)

	Catégories.	Propriétés.	Nationalité.
Herbacés	Asperge.	diurétique, sédative	Europe
	Céleri.	Excitant, diurétique	
	Chicorée.	dépurative, apéritive	Hindoustan.
	Endive.	" "	
	Épinard, oseille	rafraîchissants, dépuratifs.	Nord de l'Asie.
	Cresson, choux. choux-fleur . . .	dépuratifs. "	
	Laitue.	laxative, adoucissante, somnifère.	
	Pissenlit, cerfeuil	diurétiques.	
	Persil.	diurétique.	Bassin de la Méditerranée.
	Tomates.	nutritives, laxatives	Pérou
	Concombres. . .	diurétiques, (graines).	Inde
	Potiron.	"	Amérique
	Petits pois.	nutritifs, laxatifs. .	

Cuisson des légumes secs.— 1° Si l'on veut manger de bons légumes secs : haricots, lentilles, pois, il faut les mettre tremper dans l'eau froide la veille du jour où on veut les faire cuire. Ainsi, ils se gonflent d'eau, et leur cuisson est plus rapide, d'où économie de temps et de combustible.

2° Généralement on fait cuire ces légumes à l'eau froide, avec une poignée de sel, un oignon, un bouquet de persil ; ensuite, on les accommode selon le goût. Pour qu'ils soient

bien cuits, il faut qu'ils soient bien tendres, mais non eneore écrasés, sauf les pois cassés dont la purée se fait pour ainsi dire d'elle-même. Les légumes secs exigent de 3 à 4 heures dc cuisson.

Cuisson des légumes verts.— 1° Presque tous les légumes verts doivent être cuits à l'eau bouillante et salée ; être égouttés avant de recevoir un assaisonnement quelconque. La durée de la cuisson est variab e. Il faut tenir compte du légume, de sa grosseur, de l'âge et du mode de préparation ; certains légumes demandent 20 minutes ; d'autres ½ heure et plus.

2° Le sel est mis dans l'eau en même temps que les légumes, excepté quand il s'agit de légumes plus délicats comme les pois, les épinards, les carottes nouvelles ; 1 cuillerée à table de sel par pinte d'eau est la quantité requise.

3° On met les légumes à l'eau bouillante afin de coaguler leur albumine et de retenir le plus possible de leurs sucs nutritifs. L'eau doit couvrir les légumes mais pas davantage.

4° La plupart des légumes se blanchissent. Mais il ne faut pas pousser cette opération trop loin ; elle prive les légumes de leurs principes minéraux qui sont d'une grande valeur dans a nutrition.

5° Si les légumes restent verts, on les fait cuire à grande ébullition et à vase découvert ; on les refroidit brusquement en les jetant à l'eau froide ;

6° Les choux, et les choux-fleurs, les oignons, les navets ou autres légumes à odeur forte doivent cuire dans un vase découvert et ans une grande quantité d'eau, à laquelle on ajoute le ¼ d'une cuillerée à thé de soda. Les choux et les choux-fleurs doivent au préalable tremper une heure dans l'eau froide.

7° Il ne faut pas laisser les légumes verts cuire trop longtemps, mais les tenir un peu fermes ; ils ont meilleur goût et sont en outre plus sains.

8o L'assaisonnement ordinaire des légumes est de 2 à 4 cuillerées à table de beurre par pinte de légumes cuits, 1 cuillerée à thé de sel et $\frac{1}{8}$ de poivre.

9o L'eau de cuisson des légumes doit être utilisée pour les sauces et les soupes à cause des principes nutritifs et des sels minéraux qu'elle contient.

10o La meilleure eau à employer est l'eau de pluie, l'eau de rivière, l'eau de source non calcaire, appelée vulgairement eau douce. Les eaux qui contiennent une forte proportion de chaux durcissent les légumes.

11o La cuisson des légumes à la vapeur conserve aux légumes leurs sucs et les sels minéraux qu'ils contiennent. Les légumes sont aussi d'un goût plus délicat. On devrait vulgariser davantage ce mode de cuisson.

DIVERSES MANIÈRES D'ACCOMMODER LES LÉGUMES

En salade	Tous les légumes
A la maître d'hôtel	Tous les légumes
Au beurre, au jus	Tous les légumes
Au lard	Tous les légumes
En purée	Tous les féculents
Farcis	La tomate, la patate, le chou, l'artichaux, le concombre, l'oignon.
Frits	Les patates, les choux-fleurs, les salsifis, les carottes, les artichaux, les panais.
En croquettes.	Les patates, les panais, les raves.
En beignets	Les carottes,
En croustades	Les asperges.

CUISSON DES LÉGUMES AU NATUREL

N° 48.—PRÉPARATIONS-TYPES

Tous les légumes verts : épinards, asperges, laitue, navets, carottes, choux, fèves à beurre, petits pois, pommes de terre, etc., se servent au naturel. Cette préparation des légumes au naturel comprend en général deux étapes : leur cuisson et leur accommodement.

I. Éplucher les légumes et les laver soigneusement.

II. Les jeter dans l'eau très bouillante salée, les faire cuire le temps que demande la nature de chaque légume, les égoutter fortement et les jeter dans une casserole contenant un bon morceau de beurre fondu, saler, poivrer.

Si on les prépare au gras, ajouter un verre d'excellent bouillon.

Si on les prépare au maigre, ajouter un verre de crème ou de lait ; remuer jusqu'à ce que la crème se soit intimement incorporée au mélange. Disposer avec goût sur un plat et servir très chaud.

On peut mélanger deux légumes verts, par exemple, les épinards et les laitues, etc. On peut aussi leur ajouter des pommes de terre.

N° 49 — A LA VAPEUR

Pour cuire les légumes à la vapeur on se sert d'un bain -marie, ou encore de marmites à plusieurs étages.

I. Remplir le compartiment inférieur d'eau bouillante.

II. Faire cuire dans la partie supérieure : la vapeur qui se dégage, en se répandant sur les légumes, provoque la cuisson dans leur propre jus.

III. Dès que les légumes sont cuits les assaisonner tout simplement avec du beurre bien frais, c'est la préparation au naturel.

N° 50.—PURÉES DE LÉGUMES VERTS

Les légumes bien cuits, on les passe au passe-purée, puis on remet au feu l'eau de leur cuisson.

I. Quand l'eau bout, on ajoute les légumes passés, on sale et on laisse épaissir. Au moment de servir, on ajoute quelques cuillerées de crème et un morceau de beurre bien frais.

II. On peut aussi délayer 1 ou 2 cuillerées à tbl. de crème de riz dans l'eau de cuisson des légumes verts ; ils sont ainsi moins âpres au goût, et plus liés.

N° 51.—PURÉE DE LÉGUMES

10 à 12 pommes de terre
¼ de navet
1 oignon
1 tasse de lait chaud
2 c. à table de graisse
sel, poivre.

I. Cuire les pommes de terre et le navet à l'eau bouillante salée.

II. Lorsque les légumes sont cuits, en faire une bonne purée ; ajouter l'oignon revenu dans la graisse, le lait chaud, le sel et le poivre ; battre le tout énergiquement pendant quelques minutes.

III. Déposer la purée avec goût dans un plat.

N° 52.—PURÉE PANACHÉE

2 à 3 carottes
8 à 10 pommes de terre .
1 à 2 tranches de navets
3 à 4 c. à tbl.de crème ou
1 tasse de lait chaud
2 c. à table de beurre.
sel et poivre.

I. Faire cuire les carottes et le navet dans l'eau salée pendant une heure, ajouter les pommes de terre et achever la cuisson.

II. Passer le tout ensemble au passe-purée, remettre dans la casserole sur le feu, la travailler avec une cuillère de bois, y ajouter la crème, le sel et le poivre, puis le beurre et servir.

N° 53.—CAROTTES AU JUS

4 à 6 carottes	2 c. à table graisse de rôti
1 oignon	½ tasse d'eau bouillante
1 c. à thé de sucre	1 bouquet garni, sel et poivre

I. Fondre la graisse et faire mijoter un oignon.

II. Ajouter les carottes émincées, un bouquet garni, poivre, sel, sucre si les carottes sont vieilles, mouiller avec un peu d'eau bouillante, laisser mijoter, jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites.

N° 54.—NAVETS AU JUS

1 navet moyen	1 c. à thé sucre.
2 c. à table beurre	½ tasse bouillon ou eau bouillante, sel, poivre

I. Couper les navets en dés, les faire revenir dans du beurre ; sucrer.

II. Mouiller avec du bouillon ou de l'eau, ajouter du sel et du poivre.

III. Laisser cuire à petit feu et réduire la sauce.

N° 55.—PETITS POIS A LA FRANÇAISE

1 pinte de petits pois bien frais	1 c. à thé de sucre
1 tête de laitue	1 branche de sarriette ou
4 c. à table de beurre	1 bouquet de persil
2 oignons nouveaux	1 pincée de sel

½ tasse de crème fraîche à volonté.

I. Mettre dans la casserole la moitié du beurre, les petits pois, la laitue, les oignons, le persil et le sucre ; assaisonner et couvrir. Laisser mijoter 20 à 25 minutes, remuant de temps en temps pour que la préparation ne brûle pas. Au besoin, ajouter un filet d'eau.

II. La cuisson terminée, enlever le bouquet, la laitue, lier avec la crème et le reste du beurre, ou avec le beurre seulement et servir chaud

N° 56.—POIS CONSERVÉS EN BOÎTE

1 pinte de pois
2 on. de beurre
1 c. à thé de sucre
sel, poivre, fines herbes

I. Mettre les pois dans la casserole.

II. Quand ils sont attendris y ajouter le beurre, le sucre, assaisonner de sel et de poivre et parsemer de persil au moment de servir.

N° 57. — PANACHÉ DE LÉGUMES À L'ÉTOUFFÉE

1 tasse de carottes
1 tasse de navets
1 tasse de petits pois
1 tasse de tomates
4 pommes de terre
¼ tasse de riz
¼ tasse de beurre
cœurs de laitue
2 à 3 oignons nouveaux
1 bouquet garni,
pointes d'asperges
2tasses d'eau bouillante
ou de bouillon.
1 c. à thé de sel,
⅛ c.à thé d'épices.

I. Éplucher et laver tous les légumes, les émincer ou les couper en dés, les jeter dans la casserole contenant de l'eau bouillante, les faire sauter, ajouter le riz, couvrir hermétiquement et laisser cuire à petit feu deux heures et demie.

II. Au bout de ce temps, assaisonner et laisser cuire encore dix minutes.

III. Ajouter le beurre, secouer le tout pour bien opérer le mélange et servir. On peut ajouter à ces légumes, quelques minutes avant de servir, un bol de crème.

N° 58—FÈVES AU LARD

(*A la mode de Boston*)

1 pinte de fèves	1 c. à thé de moutarde
¼ lb. de lard salé	1 oignon
¼ tasse de mélasse	sel et poivre.

I. Faire tremper les fèves dans l'eau froide toute la nuit.

II. Le lendemain les remettre dans de l'eau fraîche et froide et les cuire avec un oignon piqué de 2 à 3 clous de girofle jusqu'à ce qu'elles soient tendres, les retirer, les rafraîchir.

III D'autre part ébouillanter le lard, en enlever la couenne, la couper par petits morceaux.

IV. Mettre dans un pot de grès une couche épaisse de fèves et 3 ou 4 petits morceaux de lard, alterner jusqu'à ce que le pot soit rempli.

V. Délayer dans une tasse, le sel, la mou arde, la mélasse avec de l'eau bouillante, et verser sur les fèves ; ajouter toujours assez d'eau chaude pour les couvrir pendant la durée de la cuisson.

VI. Faire cuire 8 à 10 hrs dans un fourneau modérément chaud.

QUESTIONNAIRE

Que savez-vous des légumes? — Que nous apprend l'expérience à ce sujet? — Donnez la composition des légumes — la valeur nutritive des légumes secs—des légumes frais. —Au point de vue

alimentaire, comment se divisent les légumes? — De quoi se plaint-on assez souvent en mangeant des légumes? — Peut-on obvier à ce désagrément? — Comment procéder au lavage des choux de Bruxelles, des salades, etc.— Pourquoi éviter de faire jaillir l'eau avec violence sur les légumes? — Donnez le procédé du nettoyage particulier à chaque légume. — Qu'y a-t-il de spécial pour les salsifis? — Comment coupe-t-on les légumes pour la cuisson? — qu'en fait-on en attendant la cuisson? — Donnez une première règle relative à la cuisson des légumes secs — une deuxième. — Quelle est la durée de la cuisson? — Comment doivent cuire tous les légumes verts? — Y a-t-il un temps fixe pour la cuisson des légumes verts? — Pourquoi fait-on cuire les légumes à l'eau bouillante? — Quand sale-t-on les légumes verts? — et dans quelle proportion? — Que dites-vous du blanchiment des légumes? — Quand fait-on cuire les légumes à vase découvert? — Indiquez quelques légumes qui doivent cuire de cette façon. — Qu'ajoute-t-on à l'eau?—Pourquoi ne pas laisser les légumes verts cuire trop longtemps? — Comment utilise-t-on l'eau de la cuisson? Quelle est la meilleure eau pour la cuisson des légumes? Qeuls sont les avantages de la cuisson des légumes à la vapeur? — Quels sont les principales manières d'accommoder les légumes?

EXERCICES PRATIQUES

Montrer comment faire un roux blanc.— le mouiller de lait.— en faire une sauce moutarde (mayonnaise cuite).— Faire préparer une pâte à la cuillère avec deux parties de farine et une partie de liquide — l'enrichir— en faire de petits gâteaux chauds.

NEUVIÈME LEÇON

LES LÉGUMES — (*Suite*)

LA POMME DE TERRE

La pomme de terre la meilleure et la plus précieuse des plantes alimentaires est originaire de l'Amérique du Sud ; elle ne fit son apparition en Europe que vers 1534, et c'est en Espagne qu'elle fut d'abord introduite. Elle ne fut admise dans l'alimentation en France qu'à la fin du XVIIe siècle, grâce aux efforts de Parmentier qui en propagea la culture.

Variétés.— Il y a de nombreuses variétés de pommes de terre classées d'après leur forme et leur couleur : les rondes, les oblongues, les rouges, les jaunes, les violettes, parmi lesquelles il faut citer : la farineuse, la *magnum bonum*, etc.

Caractères de la bonne pomme de terre.—La bonne pomme de terre est farineuse ; elle a la chair peu translucide, la pelure fine et lisse, la pulpe d'un beau jaune clair. Il faut se défier de celles dont la pulpe est d'un jaune foncé : elles cuisent mal. La quantité d'yeux ne nuit pas à la qualité de la pomme de terre, mais elle occasionne plus de déchets. La pomme de terre des sables est meilleure, plus farineuse que celle des terres fortes ; elle se conserve mieux aussi.

C'est par la cuisson surtout que l'on s'assure de la bonne qualité de la pomme de terre, et c'est ce moyen que l'on doit mettre en pratique avant d'acheter sa provision.

Sa valeur comme aliment.— La pomme de terre occupe un rang tel dans notre alimentation qu'elle est pour ainsi dire

indispensable ; c'est l'accompagnement obligatoire de la viande. Cependant tout en étant une nourriture saine, agréable, peu coûteuse, la pomme de terre est pauvre en principes nutritifs : 6 livres de pomme de terre cuite à l'eau ne valent pas 2 livres de pain ordinaire.

COMPOOITION MOYENNE DE LA POMME DE TERRE.— (Expérience.) 1° Râper une pomme de terre, et la réduire en pulpe que l'on pressera dans un linge audessus d'une assiette ; laisser reposer, puis enlever l'eau soigneusement. La matière poudreuse qui reste a le craquement du sable ; c'est la "fécule de pomme de terre." Si en mélangeant cette fécule, on ajoute un peu d'eau bouillante, on obtient une belle gelée qui peut servis d'empois.

2° Peler et peser une pomme de terre, la mettre dans un endroit sec et chaud. La peser tous les jours jusqu'à ce qu'elle soit desséchée. Comparer le 1er poids ave le dernier et vous avez sa valeur en "eau."

3° Mettre une pomme de terre dans un fourneau chaud et la laisser se carboniser. Examiner le résidu.

Sa Composition :

Eau	77 **p. c.**	**Fécule**	20 **p. c.**
Matières azotées. .	2 **p. c.**	**Minéraux**	1 **p. c.**

Seule, la pomme de terre ne peut donc pas suffire à la nourriture de l'homme ; c'est pourquoi on l'associe à des substances telles que la viande, le poisson et les œufs.

Conservation.—La pomme de terre se conserve très bien pendant l'hiver si on a la précaution de la déposer dans une cave sombre, sèche, bien aérée et à une température moyenne de 40 à 45 degrés F.

On ne doit pas exposer à la lumière du jour les pommes de terre nouvelles, ni celles conservées pour la provision.

Si la cave est humide, on isolera la pomme de terre du sol par un faux plancher ou par un lit de paille légère et longue. De temps à autre on établira des courants d'air, mais jamais en temps de gelée. Au sortir de l'hiver, alors que tout fermente, il faut surveiller la cave, déplacer les pommes de terre, trans-

porter la provision au dehors, les passer à la main, faire le triage, rejeter les mauvaises et détruire les jets ou germes et ne conserver que les pommes de terre saines. Dans ces conditions, les pommes de terre peuvent se conserver même quelques mois.

Cuisson au naturel. — Les pommes de terre cuites sans aucun assaisonnement sont un mets précieux pour les personnes à qui les fritures et la graisse sont défendues, comme dans les maladies du foie et certaines maladies d'estomac qui en sont la conséquence. On a donné différents noms à cette préparation : pommes de terre l'eau de sel, en robe des champs, à l'étuvée. . .

Diverses manières de l'apprêter. — L'art culinaire sait apprêter la pomme de terre de plusieurs manières : à la maître d'hôtel, à l'étuvée, à la duchesse, en purée, gratinée, frites, sautées, rôties, aux fines herbes, en gâteaux. Mais on convient généralement que cuite entière dans le fourneau ou à la vapeur, elle est plus savoureuse que préparée de toute autre façon.

N° 59.–POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

10 à 12 pommes de terre 1½ chop. d'eau.
1 c. à table de sel.

1° Laver les pommes de terre à plusieurs eaux.

2° Les mettre au feu avec du sel et une petite quantité d'eau chaude.

3° Lorsqu'elles sont presque cuites, rejeter l'eau et laisser terminer la cuisson à la vapeur.

Les pommes de terre en robe des champs (ou de chambre) se pèlent à table et sont mangées avec du sel et du poivre, du beurre ou des tartines beurrées. Durée de cuisson, 45 minutes.

Les pommes de terre en robe des champs se cuisent également sous la cendre ou au fourneau.

N° 60.—POMMES DE TERRE EN RIZ

I. Faire cuire 8 à 10 pommes de terre à l'eau bouillante salée.

II. Lorsqu'elles sont cuites, les passer dans le passe-purée au-dessus d'un plat creux. Servir chaud.

N° 61.—POMMES DE TERRE A LA MAÎTRE D'HÔTEL

8 à 10 pommes de terre	½ c. à thé de persil haché fin
2 cuillerées à table de beurre	2 c. à thé de jus de citron.

I. Faire cuire les pommes de terre sans les peler, à l'eau bouillante salée ; la cuisson terminée, les égoutter.

II. Mettre dans un plat chauffé, le beurre pétri avec du persil ou du cerfeuil haché et le jus d'un citron ; placer les patates chaudes sur le mélange. Servir chaud.

N° 62.—POMMES DE TERRE EN PURÉE

8 à 10 pommes de terre	2 c. à table de beurre
1 tasse de lait chaud	sel, poivre, fines herbes.

I. Faire cuire les pommes de terre à l'eau bouillante et salée ; les égoutter, les passer dans le passe-purée, puis les remettre dans la casserole sur le feu.

II. Ajouter le lait chaud et battre quelques minutes, avec une cuillère de bois, afin de rendre la purée blanche et légère.

III. Finir par le beurre qui doit fondre grâce à la chaleur de la purée et non sous l'action du feu ; assaisonner et déposer avec goût dans un plat.

N° 63.—POMMES DE TERRE FARCIES

8 à 10 pommes de terre bouillies
2 c. à table de beurre
1 tasse de lait chaud
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre.

I. Faire cuire dans un fourneau chaud des pommes de terre d'égale grosseur après les avoir lavées et brossées.

II. Lorsqu'elles sont cuites, enlever l'intérieur ayant soin de ne pas briser la pelure si ce n'est l'ouverture nécessaire, et avec la pulpe faire une purée, assaisonner de sel, de poivre et de fines herbes, en remplir les pelures.

III. Mettre au fourneau quelques minutes et servir chaud.

N° 64—POMMES DE TERRE EN GÂTEAUX

8 à 10 pommes de terre bouillies
2 c. à table de beurre
1 tasse de lait chaud.
sel, poivre, fines herbes.

Préparer une purée de pommes de terre. Beurrer un moule ou une casserole, enduire de chapelure ou de mie de pain rassis ; verser la purée, saupoudrer un peu de chapelure, recouvrir de quelques noisettes de beurre et faire dorer au fourneau.

DIXIÈME LEÇON

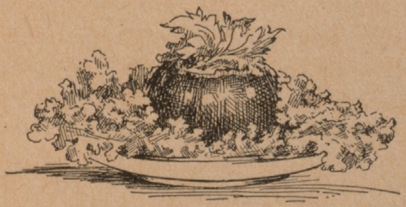
LES LÉGUMES — (suite)

SALADES DE LÉGUMES

Une salade est un mets froid composé de certaines herbes ou de certains légumes assaisonnés avec du sel, du poivre, du vinaigre mêlés à de l'huile ou de la crème. On fait des salades de laitue, de pissenlit, de céleri, de choux, de betteraves, etc...

On appelle encore salade, le mélange de plusieurs mets, viandes froides, poissons, etc... assaisonnés à peu près comme les salades d'herbes ou de légumes.

Les salades sont bonnes en toutes saisons et il est avantageux d'en faire usage au printemps surtout, où elles rafraîchissent le sang et modèrent sa richesse.



Un plat de salade.

Salades de légumes.— Il est très peu de légumes qui ne puissent se mettre en salades, et on obtient des salades particulièrement délicieuses par des mélanges tels que : légumes frais de différentes sortes, légumes frais ou secs et verdure.

On accommode en salade parmi les légumes frais : les pommes de terre, les choux-fleurs, les haricots verts ou en grains, les oignons, les betteraves, etc. D'autres s'assaisonnent crus comme les tomates, les radis, les concombres.

Parmi les légumes secs, on mange en salades toutes les espèces de haricots et de lentilles.

Les salades de légumes frais et de légumes secs cuits font d'excellents plats de déjeûner, agréables et nourrissants.

Salades vertes. — On donne le nom de salades vertes aux légumes herbacés que l'on mange crus ; elles varient selon les saisons. Les salades de cœurs de laitue sont recherchées, mélangées aux œufs durs. Elles peuvent s'assaisonner avec de la crème au lieu d'huile.

On accompagne généralement les salades de fournitures qui en relèvent la saveur ; ces fournitures sont hachées et servies à part sur une coquille de porcelaine, afin que chaque convive puisse en prendre selon son goût. Joignez à la laitue de la ciboule ou de jeunes oignons, du cerfeuil ; aux endives, à la chicorée et aux pissenlits, de l'ail ; à la salade, des oignons cuits au four. Une salade verte est le condiment le meilleur du dîner. Elle se mange vers la fin du repas et accompagne le rôti.

Assaisonnement d'une salade. — Les salades vertes s'accommodent ordinairement crues avec une sauce à base d'huile ou de vinaigre qu'on appelle : " Assaisonnement à l'huile ou encore vinaigrette." Cette sauce est facile à préparer et fournit un excellent assaisonnement.

Manière de faire une salade.— La salade épluchée, lavée avec soin doit être fortement secouée dans le panier à salade ou sur une serviette, afin de retenir le moins d'eau possible.

1. Mettre dans le fond du saladier du sel et du poivre ; verser de l'huile dans la proportion de 3 cuillerées de la première pour une de la seconde et mélanger le tout.

II. Ajouter ensuite le vinaigre ; placer la salade dessus et la retourner jusqu'à ce que toutes les feuilles soient bien mouillées.

La salade est meilleure quand on y ajoute des œufs durs.

Une salade trop assaisonnée est malsaine ; il faut qu'elle soit relevée avec goût sans que le vinaigre domine. Le sel est toujours fondu dans le fond du saladier avec l'huile et le poivre, mais non avec le vinaigre ; on fatigue la salade avec une cuillère et une fourchette. Le vinaigre fanant les feuilles s'ajoute au dernier moment si on le préfère, et alors on fatigue la salade une deuxième fois.

Les fines herbes n'étant pas goûtées de tout le monde peuvent être servies à part.

Quand la salade est préparée à table, les légumes sont disposés dans un plat, puis préparés dans le plat du service. Cependant s'il n'y a qu'un légume, il est préférable de préparer l'assaisonnement dans le plat même du légume.

N° 65.—SAUCE VINAIGRETTE

3 c. à table d'huile d'olive	½ c. à thé de sel
1 c. à table de vinaigre	¼c. à thé de poivre.

Fines herbes, jus d'oignons ou soupçon d'ail à volonté.

A volonté encore 1 c. à thé de moutarde et une pincée de sucre.

A volonté encore des œufs cuits durs et coupés par quartiers ou rondelles ou passés au tamis.

N° 66.—SALADE DE LAITUE À LA CRÈME

I. Prendre les cœurs de laitue, les laver, les égoutter.

II. Les mettre dans un mélange (préparé au fond du saladier), de crème, de jus de citron ou de vinaigre, œufs durs tamisés, sel, ou encore les arroser d'une sauce vinaigrette.

N° 67—SALADE DE CONCOMBRE

I. Peler les concombres dans leur longueur, les couper en tranches minces et saler fortement.

II. Envelopper dans un linge, suspendre au-dessus d'une terrine et laisser rendre l'eau pendant quelques minutes.

III. Mettre dans un saladier et arroser d'une sauce vinaigrette, ou simplement de sel, poivre et vinaigre au goût.

N° 68.—SALADES DE BETTERAVES

2 betteraves
2 c. à table de sucre
1 tasse de vinaigre
sel et poivre

I. Laver les betteraves avec précaution ; avoir soin de ne pas les couper.

II. Les faire cuire à l'eau bouillante ; lorsqu'elles sont cuites, les éplucher, les trancher au goût placer les betteraves dans un saladier ; assaisonner de sel et de poivre, sucrer.

III. Faire chauffer, le vinaigre, verser sur les betteraves et servir froid.

QUESTIONNAIRE

Que savez-vous de la pomme de terre? — Y en a-t-il de nombreuses variétés? — Donnez les caractères de la bonne pomme de terre — Comment peut-on s'assurer de ses qualités? — Quel rang la pomme de terre occupe-t-elle dans notre alimentation? — Quelle est sa composition moyenne? — Dans quelle condition peut-on facilement conserver les pommes de terre? — Comment remédier à l'humidité de la cave? — Qu'est-il prudent de faire au sortir de l'hiver? — La cuisson au naturel des pommes de terre a-t-elle quelques avantages? — Y a-t-il bien des manières d'apprêter les pommes de terre? — Qu'est-ce qu'une salade? — Qu'appelle-

t-on encore salade? — Les salades sont-elles bonnes en toute saison? — Quels légumes met-on en salades? — Nommez des légumes frais qui s'accommodent en salade — des légumes secs — Les salades de légumes sont-elles recommandables pour le déjeûner? — Qu'entendez-vous par salades vertes? — Comment ces salades sont-elles servies généralement? — Comment regarde-t-on la salade verte dans un diner? — et quand se mange-t-elle? — Quel est l'assaisonnement d'une salade? — Dites la manière de faire une salade — Une salade peut-elle être malsaine? — Comment le sel doit-il fondre? — Et comment fatigue-t-on la salade? — Comment assaisonne-t-on une salade préparée à table?

EXERCICES PRATIQUES

Lavage de la vaisselle, ordre journalier. — Réunir le matériel nécessaire. — Préparer la vaisselle par séries — suivre l'ordre indiqué pour le lavage. — Ranger la vaisselle dans les armoires — Frotter les couteaux.— Essuyer la table, nettoyer l'évier — Passer les linges à l'eau.— Vider les chaudrons et ranger les seaux ou chaudières à déchets.

ONZIÈME LEÇON

INSTRUCTIONS GÉNÉRALES CONCERNANT LA PÂTE

Farines.— On se sert de farine pour faire la pâte. Il y a deux sortes de farine : la farine à pain et la farine de blé d'hiver, appelée farine à pâtisserie. Celle-ci est employée de préférence dans la confection des gâteaux et surtout avec l'emploi de la poudre à pâte ou du soda. La farine à pain, plus riche en gluten, donne aussi des résultats satisfaisants.

Si vous employez de la farine à pain au lieu de la farine à pâtisserie, ne prenez que les $\frac{7}{8}$ de la quantité exigée.

La farine à pain s'emploie encore dans la pâtisserie en substituant à la farine ordinaire 2 cuillerées à table de farine maïzéna par tasse de farine.

La pâte faite d'un mélange de plusieurs sortes de farine est plus saine que les pâtes dans lesquelles on n'emploie qu'une seule sorte de farine.

Ingrédients secs. —Les ingrédients secs employés dans la pâtisserie comprennent :

la fleur de farine	la farine
le sucre	le sel
les épices	la poudre à pâte

le bicarbonate de soude, etc.

Graisses.—Les graisses ajoutées dans le but de rendre le mélange plus délicat sont :

le beurre	la graisse de poule
le saindoux	le suif
le jus de rôtis	le Crisco
la margarine	le Mazola

Liquides. — Les liquides dont on se sert pour les pâtes sont:

l'eau	la mélasse
le lait	le café
le lait de beurre	les œufs, etc.

On peut se servir de lait caillé même quand les recettes demandent du lait doux ; mais il faut ajouter ½ c. à thé de bicarbonate de soude pour chaque tasse de lait caillé ; pour chaque demi-cuillerée à thé de bicarbonate de soude qu'on ajoute, il faut 2 cuillerées à thé de poudre à pâte de moins.

Quand on remplace le beurre par du crisco, il faut ajouter 1 c. à thé de sel par tasse de crisco et employer les $\frac{4}{5}$ seulement de la quantité, car le crisco est plus riche que le beurre.

Le mazola s'emploie en diminuant du $\frac{1}{3}$ ou du ¼ la quantité de graisse prescrite.

Le mazola étant un produit végétal n'est pas salée, il faut y ajouter du sel. Quand on substitue de la graisse au beurre, on ajoute $\frac{1}{8}$ de c. à thé de sel pour deux c. à table de graisse.

N. B.— Ne jamais faire fondre le beurre, le défaire en crème pour y renfermer les bulles d'air et rendre les gâteaux plus légers ; ne pas oublier que le beurre ou substitut est considéré comme liquide puisqu'il fond au fourneau.

Le plat dans lequel on défait le crisco doit être chauffé puisque celui-ci est plus difficile à défaire que le beurre.

Mesures et ustensiles. — Avant d'entreprendre de confectionner des gâteaux, on doit avoir sur la table de travail tous les ingrédients et les ustensiles nécessaires. Autant que possible éviter de se servir de plats d'étain ou de fer blanc ou d'une cuillère de métal pour mélanger la pâte, car l'étain décolorerait le gâteau.

S'assurer de ses mesures et mesurer exactement. Les cuillerées doivent être rases, à moins que la recette ne spécifie autrement.

Tamiser toujours une fois la farine avant de la mesurer. La farine tamisée de 3 à 5 fois est une condition de succès dans la confection des gâteaux.

Le sucre granulé fin est le meilleur pour les gâteaux : les gros grains donnent une pâte, une texture plus grossière ; on le tamise également.

Poudres à pâte. — Les ingrédients qui se mélangent avec la poudre à pâte doivent être très froids. Dans les gâteaux, on emploie une cuillerée à thé de poudre à pâte pour une tasse de fleur ; mais pour les biscuits et les petits pains, on double la quantité. Par l'addition de chaque œuf, on diminue du ¼ la quantité de poudre prescrite.

1 à 1½ cuillerée à thé de poudre à pâte est la proportion nécessaire par tasse de farine. Si la pâte en exige davantage, la poudre est de mauvaise qualité. Plus vous introduirez d'air dans votre mélange, moins forte doit être votre quantité de poudre à pâte. Les biscuits ou les petits pains chauds faits avec une mesure trop forte de poudre sont généralement trop secs et peu sains par l'excès de sels. D'une manière générale, la poudre à pâte est sassée avec la farine. Dans une pâte très claire, elle peut être ajoutée en dernier et saupoudrée sur le mélange en brassant de nouveau.

Le bicarbonate de soude s'emploie toujours avec les acides : jus de citron, crème de tartre, mélasse, chocolat, sucre brun, vinaigre.

Pour une tasse de lait sur, ½ c. à thé de soda. Pour une tasse de mélasse 1 cuillerée à thé de soda. Pour une cuillerée à table de jus de citron, ½ cuillerée à thé de soda. Le lait sur et la mélasse n'éclaircissent pas le mélange autant que le lait doux ou l'eau. Dans les gâteaux ou biscuits à la mélasse, faire dissoudre le soda dans la mélasse.

N. B.— Ne jamais faire un gâteau à moins d'avoir un entier contrôle du feu ; s'assurer qu'il peut durer jusqu'à l'entière cuisson.

Les œufs gardés dans un endroit froid se battent plus aisément. Battre les œufs enferme des bulles d'air, c'est un des secrets de la légèreté des gâteaux ; les brasser chasse l'air.

Un biscuit ou petit pain chaud doit être mélangé promptement et mis au fourneau sans retard.

Les fruits doivent être séparés les uns des autres et les épices doivent être mélangés avec de la farine ou avec le sucre. Graisser les casseroles avec de la graisse fondue, saupoudrer de farine, renverser et remuer la casserole pour faire partir le superflu de la farine : cela donne une surface lisse qui empêche le gâteau de coller à la casserole.

Trop de poudre à pâte ou un fourneau trop chaud font lever la pâte trop vite, et elle s'affaisse quand on la retire du fourneau.

Trop de graisse pour la quantité de farine rend la pâte cassante.

Trop de farine dans la préparation de la pâte ou un fourneau trop chaud font fendre le gâteau au centre.

TROISIÈME PARTIE

5e ANNÉE

PREMIÈRE LEÇON

ORGANISATION DES REPAS

> “ Buvez peu de vin ; le soir ne mangez gu[illegible] ;
> Faites de l’exercice après chaque repas.
> Dormir sur le dîner, c’est l’usage ordinaire
> Toutefois ne le suivez pas.”

Pour que les aliments soient profitables, il est nécessaire de les assimiler aussi complètement que possible et cela se fait par une bonne digestion.

Deux conditions sont essentielles à une bonne digestion.

1° Que les aliments soient bien mastiqués ;

2° Que les glandes secrètent abondamment des sucs digestifs.

But de la mastication. — La mastication a pour but de diviser les aliments et en même temps de les imprégner de salive. On ne saurait trop insister sur la nécessité d’une mastication complète ; elle est indispensable pour la bonne digestion des aliments riches en amidon, en sucre en particulier, qui ne se digèrent que s’ils sont attaqués par la salive.

Comment la secrétion des glandes est augmentée.— La façon dont les aliments sont préparés et présentés aux repas a une grande influence sur leur digestibilité. En affirmant que la digestion commence à la cuisine, Brillat Savarin ne se trompait pas. Un plat bien préparé nous dispose bien ; l’eau, c’est-à-dire la salive, nous vient à la bouche et le suc gastri que nous en vient à l’estomac ; cette secrétion abon-

Pl. IV.



UNE TABLE BIEN MISE — UN SERVICE SUR CABARET

dante facilite, dans une large mesure, la digestion et par suite l'absorption des aliments.

Le mets est-il au contraire mal préparé, enrobé de trop de graisse, l'action des sucs digestifs est retardée, souvent même empêchée. L'aliment le plus léger devient un aliment lourd.

Éviter les préparations indigestes et mal faites, introduire dans les menus de la famille de la variété, est encore une raison en faveur de l'éducation ménagère de la femme.

Heures et nombre des repas.

Le nombre et les heures des repas dépendent beaucoup des habitudes déjà prises et des occupations auxquelles on se livre.

Sur ce point, il y a des différences suivant les pays et suivant les conditions sociales. Autrefois, on ne faisait guère qu'un grand repas par jour vers trois heures : c'était le dîner.

Un léger déjeuner le matin et un léger souper le soir complétaient l'alimentation journalière. C'est ce qui se passe encore dans quelques pays.(1)

Voici à peu près la règle générale pour les gens qui travaillent.

1° Déjeuner entre 7 et 8 heures.

2° Diner, repas principal, entre midi et une heure, repas abondant, substantiel et pris lentement.

3° Souper entre 6 et 8 heures.

Ce dernier repas doit être plus léger que celui du midi, surtout s'il est rapproché du coucher.

Ce qu'il faut observer concernant les repas. — 1° Il ne faut pas prendre de nourriture en excès. 2° Manger avant

(1) Plus tard dans quelques contrées le dîner a été ramené à midi ; tandis que dans d'autres il a été reporté au soir. Alors on a fait un petit déjeûner le matin entre 7 et 8 heures ; et vers 4 heures on a introduit un autre petit repas auquel on a donné le nom des anciens latins, " marende " en usage encore dans beaucoup de provinces ou, celui des moines, " collation " qui désignait une conférence suivie de rafraîchissements ou encore celui plus général de goûter, "five o'clock " (l'heure du thé), importation anglaise.

que les aliments pris au dernier repas soient entièrement digérés, c'est se préparer une indigestion. 3° D'autre part, absorber plus d'aliments qu'il est nécessaire, c'est imposer à l'organisme un travail qui sera une fatigue et la source de nombreux malaises. 4° Par contre, si on attend trop longtemps pour prendre une nouvelle nourriture, les sucs digestifs sans emploi rongent l'estomac.

L'irrégularité dans les repas et l'abus de la nourriture ruinent les estomacs. En revanche la sobriété, la régularité dans les repas le fortifient.

Il est préférable de prendre les repas chauds. Un repas froid n'est pas très facilement digéré. Les boissons doivent être fraîches mais non froides. Les boissons très froides ne doivent être prises qu'exceptionnellement. En excitant continuellement l'estomac, on l'affaiblit.

Avant et après les repas. — 1° On ne doit jamais se mettre à table immédiatement après un travail pénible, une marche prolongée, un effort soutenu.

2° Un peu d'exercice avant les repas aiguise l'appétit et dispose à une bonne digestion.

3° Après les repas, on doit s'abstenir de tout travail absorbant, soit de corps, soit d'esprit. Toutes les forces disponibles devant être réservées pour la digestion.

Composition des repas. — Les menus doivent être autant que possible composés en conformité avec la saison, les ressources du pays, l'état de santé, le genre des occupations. Les menus du printemps, digestifs ; ceux de l'été, rafraîchissants, et ceux de l'automne et de l'hiver plus substantiels.

Par une heureuse disposition de la Providence, chaque saison nous apporte les aliments qui conviennent le mieux à la température et à notre constitution.

Les jardins, les eaux et la basse-cour nous offrent les mets les plus délicats. Nous n'avons que l'embarras du choix pour

être assurés de satisfaire nos convives. Une ménagère intelligente varie ses menus au moyen de différentes sortes de viandes, de légumes, de plats sucrés, de fromage, de fruits, car elle sait que la variété excite ’appétit, prédispose à la bonne digestion. Des mets modestes bien préparés sont exquis ; par contre des mets très chers mal préparés sont mauvais.

Ce n’est pas tout de savoir composer un repas simple, peu coûteux et de bon goût ; l’essentiel est de savoir combiner les aliments d’après leurs propriétés nutritives ; un repas coûte toujours trop cher lorsqu’il ne vaut rien, c’est-à-dire lorsqu’il est impuissant à procurer les forces nécessaires à l’entretien de la vie.

Régime végétarien. — De nos jours on a voulu mettre en honneur l’usage exclusif des végétaux. Ce régime n’est pas sans danger, tout comme le régime exclusif de la viande. Un régime mitigé ou les légumes sont complétés par des aliments d’origine animale tels que les œufs, le lait, le beurre, le fromage, la graisse, le poisson est beaucoup plus rationnel.

Pendant une partie de l’année, au printemps surtout, le maigre devient un excellent régime : il adoucit les caractères qu’excite une nourriture trop riche en aliments gras ; il purifie les humeurs que la viande charge de matières toxiques; ce fait est d’observation ancienne et moderne.

Tous les hygiénistes sont unanimes sur ce point.

EXEMPLES DE MENUS SIMPLES ET NUTRITIFS

1° Potage aux pâtes d'Italie
Rôti de viande
Salades
Plat sucré

2° Potage gras au vermicelle
Bœuf bouilli
Légumes
Fromage frais

3° Soupe aux légumes
Gigot de mouton
Purée de légumes secs
Fruits

4° Soupe aux légumes
Rôti de porc
Purée de pommes de terre.
Marmelade de pommes.

5° Soupe au fromage
Poisson
Légumes au beurre
Pouding.

QUESTIONNAIRE

Les aliments sont-ils toujours profitables? — Donnez deux conditions essentielles à une bonne digestion — Quel est le but de la mastication? — Comment la sécrétion des glandes est-elle augmentée? — que nous dit à ce sujet Brillat-Savarin? — Le nombre et les heures des repas sont-ils déterminés? — n'y a-t-il pas quelque différence suivant le pays? — Quelle est la règle générale pour les gens qui travaillent? — Donnez quatre grandes règles d'hygiène concernant les repas — Les repas doivent-ils être chauds ou froids? — les boissons? — Que prescrit l'hygiène encore avant les repas? — après les repas? — Sur quoi doit-on s'appuyer pour composer ses menus? — quels caractères doivent avoir les menus du printemps? — de l'été? — de l'automne? — de l'hiver? — Quel est l'essentiel dans la composition d'un menu? — Que doit-on penser du régime végétarien exclusif? — Le maigre ne devient-il pas au printemps un excellent régime? — Donnez des exemples de menus simples et nutritifs.

EXERCICES PRATIQUES

Cornichons au vinaigre — Tomates vertes marinées — Conserves de fèves en gousses — de tomates.— Conserves — confitures.— gelées de petits fruits.



DES VIANDES

Composition	albumine fibrine musculine graisse sels minéraux		
Morceaux de choix	avoisinant la colonne vertébrale à la croupe au haut des cuisses		
Division	viandes rouges	Viandes de boucherie	bœuf veau mouton porc
	Viandes noires	Gibier à poil et à plumes	cerf daim chevreuil perdrix faisan bécasse, etc.
	viandes blanches	La volaille	poule dinde canard oie pigeon
		Les poissons de mer et d'eau douce.	
		Les crustacés et les mollusques.	

- **Cuisson** …
 - feu
 - doux
 - vif
 - ardent
 - modes …
 - grillage …
 - sur le gril
 - à la poêle
 - rôtissage …
 - à la broche
 - au fourneau
 - friture …
 - friture libre
 - friture en pâte
 - à l'eau
 - pot-au-feu
 - eau froid
 - eau chaude
 - à la casserole …
 - viandes poêlées
 - viandes braisées ou à l'étouffée
 - viandes sautées
 - le ragoût — la fricassée
 - hâchis
 - viandes hachées

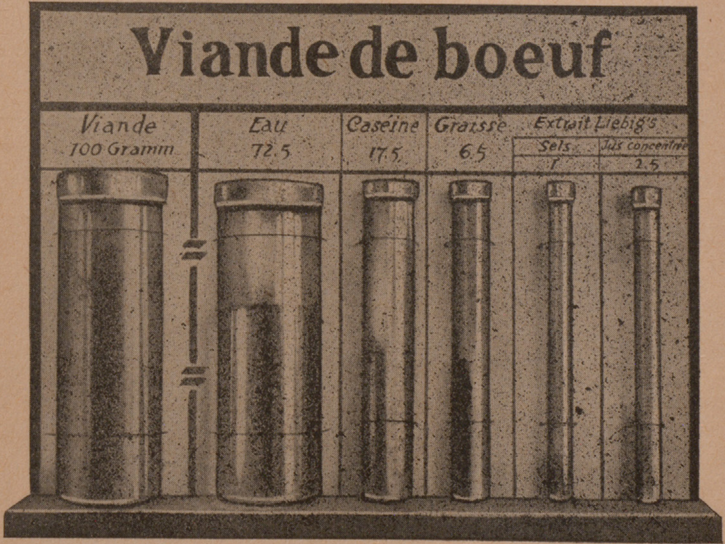
DEUXIÈME LEÇON

DES VIANDES

> " Toute les connaissances qui regardent l'économie d'un ménage sont aussi nécessaires dans l'éducation de la femme que la lecture et l'écriture."

Valeur nutritive et composition.— La chair des animaux, en cuisine, la viande, est un aliment substantiel et réparateur. Elle contient de l'albumine, de la fibrine, de la graisse, du sang qui lui-même renferme ces divers éléments et des sels minéraux.

Elle est donc nécessaire pour réparer les tissus riches en azote tels que les muscles ; aussi elle convient tout spéciale-



Sa composition.

ment aux personnes dont la vie est très active. Toutefois, il ne faut pas abuser de la viande dans l'alimentation ; cela pourrait nuire à la santé.

Seulement, la viande n'est salutaire qu'à la condition d'être fournie par une bête saine, car beaucoup de maladies se communiquent de l'animal à l'homme.

Morceaux de choix—Toutes les parties n'ont pas la même valeur comme goût, ni comme élément nutritif. Les meilleurs morceaux se trouvent le long de la colonne vertébrale, puis à la croupe et au haut des cuisses : ce sont les muscles les plus épais et les plus gorgés de sucs nutritifs ; les parties qui avoisinent les os, les extrémités, le sont moins parce qu'ils renferment trop de graisse, de tendons.

Division culinaire. — Les viandes se divisent en trois classes : les viandes rouges, les viandes blanches et les viandes noires.

Ces trois classes se subdivisent à leur tour en cinq catégories :

1° Viande de boucherie : le bœuf, le veau, le mouton, le porc.

2° Gibier à poil et à plumes : le cerf, le daim, le chevreuil, la perdrix, le faisan, la bécasse, la caille, le merle, l'alouette, etc.

3° La volaile : la poule, la dinde, le canard, l'oie et le pigeon

4° Les poissons de mer et d'eau douce.

5° Les crustacés et les mollusques.

Les viandes noires, plus nourrissantes, sont aussi les plus échauffantes et les moins hygiéniques ; trop souvent répétées et mangées exclusivement, elles provoqueraient de véritables désordres et la santé serait compromise.

Les viandes rouges sont comestibles toute l'année ; l'hiver, elles peuvent être amorties, c'est-à-dire tuées à l'avance ;

mais l'été deux jours suffisent. Les viandes blanches sont moins nourrissantes ; elles conviennent mieux aux estomacs affaiblis ou trop jeunes.

Viandes de boucherie. — Sous le nom de viandes de boucherie, on désigne la chair des mammifères domestiques spécialement élevés pour l'abattoir : le bœuf, le veau, le mouton, l'agneau, le porc.

Le bœuf.— A tout seigneur tout honneur... L'animal qui rend le plus de service à l'homme est le bœuf. C'était sans doute à cause de ses qualités incomparables que les Égyptiens le divinisaient. Quand il a travaillé, on le mange et rien ne se perd. Sa femelle nous donne le lait et le beurre et une viande des plus délicates: le veau, si cher aux palais fins et aux estomacs débiles.

Qualités et caractères de la bonne viande de bœuf. — La viande de bœuf est indiscutablement la première des viandes ; elle est très nutritive, très digestible et agréable au goût.

La bonne viande de bœuf est d'un rouge vif, entremêlée de petits filaments graisseux. Son odeur est presque nulle, lorsqu'elle est fraîche. Lorsque la viande est altérée on s'en aperçoit à sa couleur terne et noirâtre, à sa consistance flasque et collante.

Valeur nutritive et aspect de la bonne viande de veau.— La bonne chair de veau est d'une belle couleur pâle, rosée, fine et grasse. Quand elle est rougeâtre, le veau est vieux, elle est alors moins tendre et sa chair n'a pas la même délicatesse et la même saveur que celle du bœuf. Si au contraire la bête est trop jeune, sa chair est molle, presque gluante, décolorée et sans graisse ; dans ce cas, elle est peu nutritive. Cette viande se mange bien cuite. La viande de veau est légère, rafraîchissante et de digestion assez facile, elle

convient à tous les gens, à tous les âges et à tous les tempéraments. Elle exerce parfois une action laxative qu'il est nécessaire alors d'utiliser. Il y a un vieux dicton qui dit : " Manger bœuf et mouton saignants ; porc et veau brûlants " brûlants signifie ici, très bien cuits.

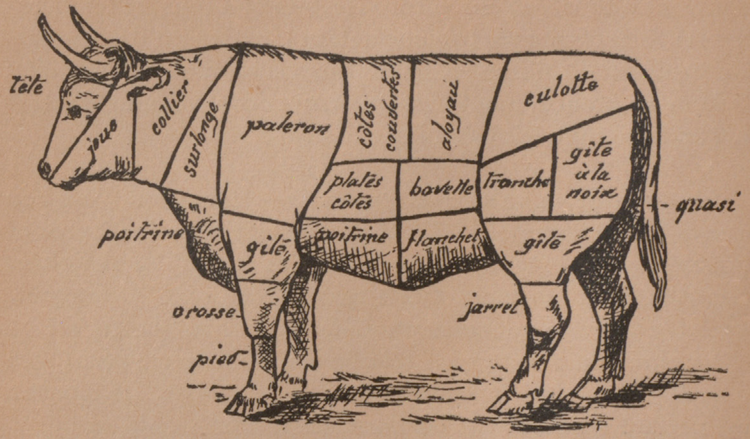
L'agneau ; sa valeur nutritive. — L'agneau n'est bon que de mai à septembre. Il est très délicat et arrive à propos pour délasser l'estomac des grosses viandes qu'il a absorbées pendant six longs mois. On le mange rôti, sauté, en ragoût, avec les légumes nouveaux et délicats, en blanquette, etc.

La chair du mouton est très ferme, d'un rouge plus foncé que celle du bœuf et moins marbrée de graisse. Le mouton est préféré au bœuf par les estomacs fatigués.

On croit assez volontiers que la chair d'agneau convient aux estomacs délicats. C'est une erreur. Comme toutes les viandes qui ne sont pas encore faites, elle est d'une digestion difficile et ne doit pas être donnée aux convalescents ; mais c'est un mets délicat, rafraîchissant, qu'affectionnent les estomacs vigoureux.

Le porc.— Le porc est un animal qui, après le bœuf, rend le plus de service en cuisine sous le rapport de la variété, mais non de l'hygiène, dans les grandes villes surtout. Il se prête à tant de combinaisons que bien des commerçants peu scrupuleux en abusent et vendent sous le nom de porc des préparations qui n'en contiennent aucunement.

Qualités et caractères de la bonne viande de porc. — La meilleure viande de porc est celle qui est ferme et rougeâtre, avec une graisse ferme et blanche, très abondante et disséminée dans toutes les parties. La viande de porc est malfaisante, lorsqu'elle est parsemée de taches rondes, blanches ou roses ; c'est un signe que l'animal est atteint de ladrerie. Cette viande se mange très cuite. Elle a une qualité remarquable, bien que de digestion difficile, celle de moins fatiguer le rein.



Le bœuf.

DÉTAILS DES MORCEAUX

Il est très important de connaître non seulement les signes caractéristiques de la bonne viande mais, encore des différents morceaux si l'on ne veut pas être trompé.

Morceaux de première catégorie. — Les morceaux de première catégorie qui conviennent pour les rôtis et les biftecks sont :

L'aloyau qui comprend le filet et le faux-filet,

La culotte,

La tranche grasse,

Les morceaux de première catégorie qui conviennent pour les braisées et le pot au feu sont :

Le gîte à la noix,

Le tende de tranche ou quasi.

Morceaux de deuxième catégorie. — Ces morceaux renferment plus d'os que ceux de la première catégorie, mais

désossés, ils les valent et se vendent comme tels. Ce sont : les côtes couvertes ou entre-côtes. Ces morceaux peu épais font d'excellentes grillades.

Le paleron, les plates-côtes donnent d'excellents pot-au-feu. Moins secs que la tranche, ils sont souvent préférés pour cela.

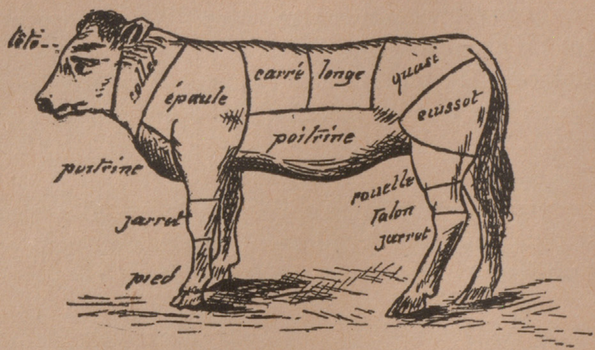
Morceaux de troisième catégorie. — Ces morceaux ne sont plus bons à rôtir, ni à griller, mais on peut en faire un pot-au-feu et d'excellents ragoûts. Ce sont :

la poitrine
le flanchet
le collier
le jarret
le gite

Morceaux de quatrième catégorie. — Les morceaux de quatrième catégorie peuvent donner de bons bouillons. Associés aux légumes, ils font des plats de moindre apparence que les autres mais de bon goût et nutritifs. Ces morceaux sont :

les joues
la tête
la queue
les poumons
le cœur
le foie.

Ils ont le mérite de coûter moins cher et de rendre ainsi de grands services aux ménagères peu fortunées.

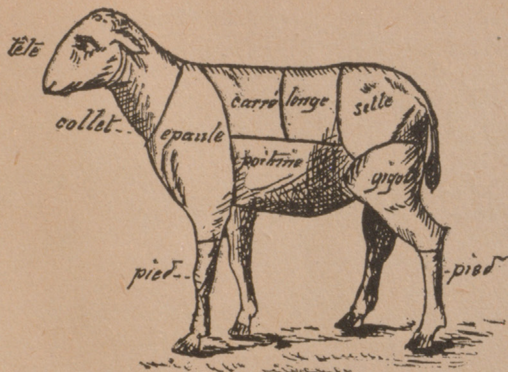


LE VEAU

La chair de veau ne comprend que deux catégories. Les morceaux de première qualité font d'excellents rôtis. Ce sont :

la longe	le carré ou
la rouelle	côtelettes couvertes
le quasi	le cuissot

Les morceaux de deuxième catégorie sont bons à mettre à la casserole ; à faire des ragoûts et des blanquettes. Les prix en sont beaucoup moins élevés que ceux de la première catégorie.



LE MOUTON

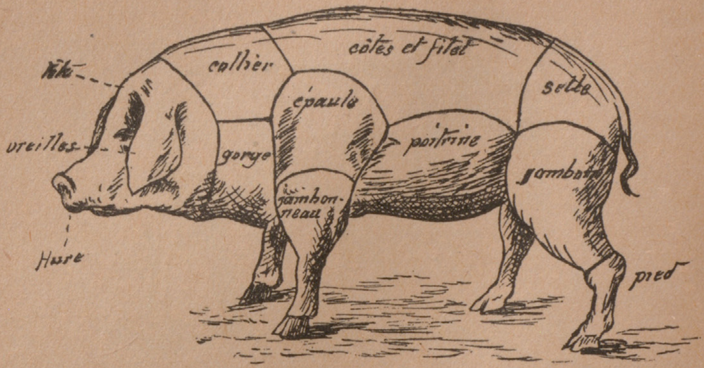
La chair du mouton comprend trois catégories :

le gigot　　　le carré ou les côtelettes
la longe avec le filet

Tous ces morceaux donnent des grillades et des rôtis. Les côtelettes qui avoisinent la longe sont les meilleures.

Les côtes découvertes et l'épaule forment le second choix et s'emploient à la casserole et en ragoûts.

⁂



LE PORC

Toutes les parties sont utilisées dans le porc : les unes à l'état frais, les autres salées ou fumées.

Le filet, les côtelettes et l'échinée ou longe font des rôtis et d'excellentes grillades.

Les parties salées du porc se divisent en jambon et petit-salé. Le petit-salé comprend les côtelettes, l'échinée et la poitrine.

Le jambon et l'épaule se salent et se fument. Le jambon du train de derrière est le meilleur et le plus économique.

QUESTIONNAIRE

Quelle est la valeur nutritive de la viande? — sa composition? — comment est-elle nécessaire? — à quelles personnes surtout? — à quelle condition? — Quels sont les morceaux de choix? — où se trouvent-ils? — Comment divise-t-on les viandes? — comment ces trois classes se subdivisent-elles? — Quelle est la valeur alimentaire des viandes noires? — des viandes rouges? — des viandes blanches? — Que désigne-t-on sous le nom de viandes de boucherie? — Quel animal rend le plus de services à l'homme? — Enumérez les qualités et les caractères de la bonne viande de bœuf. — Quel

aspect a la bonne chair de veau? — Quelle est sa valeur nutritive? — Quand l'agneau est-il bon? — Donnez les traits caractéristiques d'une bonne chair de mouton. — Comment le mouton est-il regardé dans l'alimentation? — Que dites-vous du porc? — Quelles qualités a la bonne viande de porc? — Quand la viande de porc est-elle malfaisante? — Nommez les morceaux de première catégorie du bœuf qui conviennent pour les rôtis et les biftecks. — pour les braisées et le pot-au-feu. — Indiquez les morceaux de deuxième catégorie. — Comment les emploie-t-on? — Nommez les morceaux de troisième catégorie. — de quatrième. — Indiquez dans le veau les morceaux qu'on fait rôtir. — Comment utilise-t-on les morceaux de deuxième catégorie? — Combien de catégorie comprend la chair de mouton? — A quel mode de cuisson les soumet-on? — Comment utilise-t-on toutes les parties du porc? — que comprennent les parties salées?

EXERCICES PRATIQUES

Faire observer des viandes de boucherie.— Indiquer le détail des morceaux.— Juger de la qualité de ces viandes.— Préparer trois breuvages simples pour malades.— Montrer comment composer un petit déjeuner diététique.— le faire préparer.— Faire composer et préparer un menu pour un dîner de convalescent à qui la viande est défendue.— Faire ces trois services sur cabaret.

TROISIÈME LEÇON

THÉORIE DE LA CUISSON

" Rien ne te sert de savoir, si tu négliges de bien faire."

La cuisson est l'action par laquelle on soumet des aliments à la chaleur ; pour être efficace, elle doit être assez prolongée.

Cuisson primitive. — Aux premiers temps de la civilisation, quand l'homme commença à préparer sa nourriture par l'application de la chaleur, au lieu de la manger crue, il inventa une méthode de cuisson à l'eau qui lui donnait un bouillon et un ragoût grossiers qu'il trouvait cependant acceptables et nourrissants.

On tuait un animal et avec sa peau on faisait un ustensile bien rustique, bien maladroit ; on y mettait dedans les chairs coupées en morceaux et on le remplissait d'eau. Comme il n'y avait aucun moyen d'exposer cet ustensile au feu, ces hommes primitifs inventèrent de cuire la soupe au moyen de grosses pierres qu'ils chauffaient au feu et qu'ils plaçaient ensuite dans la marmite. Ce procédé se répétait jusqu'à ce que le bouillon fût suffisamment cuit. On le mangeait ensuite sans aucun autre assaissonnement que les herbes et les graines dont on le chargeait.

Les marmites de nos cuisines modernes, qui cuisent si avantageusement les délicieux potages, les braisées et les succulents ragoûts qui figurent sur nos tables ressemblent bien peu à l'ustensile et au ragoût primitifs de nos ancêtres préhistoriques.

Cependant la méthode primitive, de cuisson à l'eau, inventée par ces hommes des cavernes, est encore celle qu'on

emploie le plus souvent dans nos cuisines pour les préparations des viandes, des légumes, des œufs, du poisson et de bien des desserts.

But.— La cuisson détruit les germes nuisibles des aliments, développe leur arôme, les rend plus digestibles, plus nutritifs en stimulant l'appétit et flattant le goût par la variété des préparations. La bonne cuisson dépend en grande partie de l'action combinée de l'eau, de la chaleur et de l'air libre durant le procédé de cuisson.

Une chaleur très élevée gonfle et fait éclater les grains d'amidon; durcit l'albumine des œufs, des légumes, du poisson et de la viande ; amollit les partie fibreuses de la viande et la cellulose des légumes.

Il est indispensable à la bonne cuisine de connaître les effets que les différentes températures produisent sur les aliments et surtout de savoir distinguer entre bouillir et mijoter.

Cuisson des viandes.— La cuisson, avons-nous dit, modifie les diverses qualités des aliments, développe les arômes par une température assez élevée. Ainsi donc une viande grillée, rôtie, cuite à l'étuvée ou dans la friture est plus nutritive parce qu'elle conserve la plus grande partie de ses éléments.

La cuisson des viandes repose donc sur ce principe qu'a l'albumine de se coaguler à une température élevée et de se dissoudre à l'eau froide ou à une température inférieure à 160° F.

1° Si donc on veut extraire de l'aliment, de la viande par exemple, une partie de ses sucs, on évitera l'action du feu jusqu'au moment ou l'albumine sera dissoute. 2° Si l'on veut les lui conserver, on fera promptement coaguler l'albumine en prenant d'ailleurs toutes les précautions nécessaires pour éviter le dessèchement de la fibre musculaire externe. Si elle est délicate on y parviendra en la protégeant par un corps gras : bardes de lard ou papier beurré.

Les bouillons, les jus, les ragoûts sont dans le premier cas les grillades et les rôtis sont dans le second.

Modes de cuisson.— Les différents modes de cuisson sont:

1° Le grillage qui s'opère sur le gril à feu clair.

2° Le rôtissage qui se fait au fourneau et à la broche.

3° La friture, cuisson dans un corps gras, avec température d'ébullition.

4° La cuisson à l'eau. (Pot-au-feu.)

5° La cuisson à la casserole qui comprend:

a) Viande poêlée ou cuite à petit mouillement et à vapeur libre.

b) Viande à l'étuvée, c'est-à-dire cuite rapidement dans un vase clos pour empêcher l'évaporation.

c) Viande sautée, cuite rapidement à feu vif dans une poêle.

d) Le ragoût, viande accompagnée d'une sauce et de différents ingrédients.

e) La fricassée, viande coupée par morceaux et accommodée avec du beurre.

6° Le hâchis, viandes hâchées et assaisonnées.

DU FEU

La qualité des mets ne dépend pas seulement de leur préparation, la manière de les faire cuire y contribue pour beaucoup.

En général, la cuisine se fait à petit feu ; il faut laisser mijoter et non bouillir à gros bouillons.

Genres de feux.— On distingue trois genres de feux : le feu de marmite ; le feu de grillade et le feu de rôti ; feu doux, feu vif et feu ardent.

Le feu de marmite doit être doux et continu ; c'est celui qu'on emploie pour le pot-au-feu et les sauces en général. Le feu de grillade très égal et très vif s'explique de lui-même. Le feu de rôti doit être soutenu du commencement à la fin. Lorsqu'on dit en langue de cuisine " qu'il faut mettre la

casserole sur le coin du feu " cela signifie que ce qu'elle contient réclame un feu doux et demande à mijoter et non à bouillir.

Bain-marie.— A ces trois degrés de chaleur, on peut encore ajouter la cuisson au bain-marie. Ici, la préparation n'est pas en contact direct avec le feu. On place le récipient qui la contient dans un autre récipient rempli d'eau bouillante. On s'en sert pour les préparations délicates que le feu ferait brunir.

Gaz.— Pour tout ce qui exige une cuisine longue et soutenue, rien n'est aussi commode que le gaz ; une fois mis à point il est toujours le même.

QUESTIONNAIRE

Qu'entendez-vous par la cuisson? — Comment la cuisson se faisait-elle au premier temps de la civilisation? — Que pensez-vous des marmites de nos cuisines modernes? — des braisés et des ragoûts qui figurent sur nos tables? — La méthode de cuisson à l'eau de nos ancêtres existe-t-elle encore? — Quel est le but de la cuisson? — Comment se produit la cuisson? — Quels sont les effets d'une chaleur trop élevée sur les éléments des aliments? — Ces connaissances sont-elles nécessaires à une bonne cuisinière? — Comment la cuisson modifie-t-elle la valeur nutritive des viandes? — Expliquez le principe sur lequel repose la cuisson des viandes — Quelles viandes sont dans le premier cas? — dans le second cas? — Nommez les différents modes de cuisson.— Que comprend la cuisson à la casserole? — Comment la qualité des mets peut-elle être modifiée? — Combien distingue-t-on de genres de feux? — Expliquez l'expression suivante : « Mettre la casserole sur le coin du fourneau ou du feu ». — Que savez-vous du bain-marie? — Le gaz a-t-il quelques avantages?

EXERCICES PRATIQUES

Service de table pour jours ordinaires.— Manière de préparer la table — de mettre le couvert — de servir et de desservir.— Détails particuliers au dejeuner — au diner et au souper de famille.— Soupes ou potages au maigre à base de lait.— Faire préparer une pâte à la cuillère : trois parties de farine pour une partie de liquide — Montrer comment abaisser la pâte.

QUATRIÈME LEÇON

BOUILLON — POT-AU-FEU

> « Les mets les plus ordinaires ont encore de la saveur lorsqu'ils sont bien préparés. »

Le bouillon est un aliment liquide que l'on prépare en faisant bouillir dans de l'eau des substances animales, et le plus ordinairement de la chair de bœuf ou quelquefois seulement des légumes et des herbes.

Le bouillon le plus parfait est le bouillon de viande, qu'on appelle d'une façon bien caractéristique pot-au-feu, sans doute parce qu'il doit rester longtemps à cuire sur un feu lent et doux. C'est vraiment un problème à résoudre que de faire du bon bouillon et un bon bouilli. L'un doit être forcément sacrifié à l'autre si l'on cherche la perfection de l'un d'eux. Voici une préparation moyenne qui est la plus ordinaire.



Une ménagère en herbe à la marmite.

Condition première pour faire un bon pot-au-feu. La première condition pour faire un bon pot-au-feu est d'avoir

une bonne marmite. Défectueuse est la marmite en terre, souvent employée, qui ne ferme pas hermétiquement et qui laisse échapper l'arôme du bouillon. La marmite en fer battu, à fond épais, est préférable à toute autre. Elle ne s'imprègne d'aucune odeur, se nettoie parfaitement et ferme le mieux possible.

Morceaux employés.— Les meilleurs morceaux pour le pot-au-feu sont l'épaule, la plate-côte, la tranche, la culotte. Pour le bouillon, le flanchet, la bavette d'aloyau, le jarret et la gigot. On peut aussi ajouter des carcasses et des débris de volailles, des os à la moëlle, gésiers et pattes de poules, des parures de viande. Il faut proportionner la quantité de bœuf à la quantité de bouillon qu'on veut obtenir et mettre environ 1 livre de viande par pinte d'eau froide. Dans le pot-au-feu, on emploie autant de livres de viande que l'on désire de pintes de liquide une fois le pot-au-feu terminé ; ce qui exige ordinairement le double de la quantité d'eau, en le mettant au feu. D'ailleurs il faut que l'eau soit en quantité suffisante pour que la viande et les légumes soient submergés. La viande perd, par sa cuisson dans l'eau, environ la moitié de son poids.

Manière de faire un pot-au-feu. — On place d'abord les os dans le fond de la marmite, puis la viande dessus et enfin l'eau, le sel. Les os, en donnant de la gélatine au bouillon le rendent plus moëlleux.

Si l'on veut faire un excellent bouillon, dissoudre en grande partie les sucs nutritifs de la viande, il faut éviter la coagulation rapide de l'albumine. On met donc la viande dans l'eau froide salée de façon à dissoudre l'albumine, et l'on part la cuisson très lentement. Dès que l'ébullition commence, l'écume monte à la surface en une nappe légère. La plupart des ménagères enlèvent cette écume ; les hommes de science le défendent car les écumes sont formées des parties nutritives de la viande. Quand l'écume a été enlevée (si vous vous en

tenez aux vieux usages) et que le bouillon est devenu clair, on ajoute les légumes.

Légumes du pot-au-feu—Les légumes dont on garnit le pot-au-feu sont les suivants : carottes, navets, poireaux, oignons, céleri, choux. Il faut que leurs différents arômes se combinent, sans qu'aucun d'eux domine les autres et s'ajoutent à l'arôme du bouillon pour former un tout harmonieux et appétissant. Lorsque, après la mise des légumes, on a ramené l'eau à l'ébullition, il convient de modérer le feu, pour maintenir le bouillon dans un léger frémissement de telle sorte qu'aucune vapeur ne sorte de la marmite. Le pot-au feu demande ordinairement 4 à 5 heures de cuisson.

Dégraissage du bouillon. — On doit, avant de passer le bouillon, le dégraisser. On prend le dessus avec une cuillère à potage et on le verse dans une assiette. La graisse se fige en refroidissant ; on la met dans le pot de graisse à friture tandis que le bouillon qu'on a enlevé avec la graisse est remis dans la marmite. Ensuite on passe le bouillon au tamis fin.

L'opération de couler ou passer le bouillon peut se faire au-dessus d'un récipient évasé, afin d'obtenir un prompt refroidissement ; il faut aussi éviter de laisser les os avec le bouillon dans la marmite. Le lendemain, lorsque le bouillon est complètement refroidi, on enlève ce qui reste de graisse et on prend la quantité nécessaire au repas du jour. Il est plus économique de faire le bouillon pour 2 ou 3 jours.

On joint au bouillon des légumes ou des racines pour en relever le goût, du pain, du riz, du vermicelle, du tapioca, et autres pâtes qui donnent du corps au bouillon et le rendent plus nourrissant : c'est ce qu'on appelle un potage.

Valeur nutritive. — Le bouillon est un bon aliment si on en use avec modération ; il a surtout un rôle excitant comme le thé et le café et il agit sur la circulation du sang et la

digestion. C'est un fait d'une constatation journalière qu'il relève rapidement les forces sans fatiguer l'estomac; il excite l'appétit, se prend à toute heure froid ou chaud.

Autre manière de faire le pot-au-feu. — En mettant la viande dans l'eau en ébullition, les tissus se contractent immédiatement, il s'ensuit que les sucs de la viande, ne pouvant se dégager, on aura un bouilli plus succulent. L'ébullition dans ces cas ne devra pas se prolonger au-delà de 4 heures.

Si l'on veut avoir une bonne soupe bien nourrissante, deux heures avant la parfaite cuisson on ajoute un bol d'orge perlé, bien lavé, ou si on préfère, du vermicelle, du riz ; il ne faut mettre ces derniers qu'une ½ heure avant la fin de la cuisson.

La cuisson terminée et le moment de servir étant venu on retire de la marmite d'abord, la viande à l'aide de l'écumoire, on la met sur un plat non creux. On la servira avec une garniture de persil, l'entourant avec les légumes du pot-au-feu, si on ne mange pas ceux-ci avec le bouillon.

Consommé.— On appelle consommé un bouillon riche et concentré qu'on obtient par une cuisson prolongée ; le consommé prend en gelée par le refroidissement.

Remarques— On ne doit jamais laver les viandes sauf dans les cas suivants :

1° Quand on doit se servir de vinaigre ou de charbon de bois pour enlever des taches de décomposition.

2° Quand la viande a été trop salée pour enlever l'excès du sel.

3° Avant de couper le cœur et le foie par morceaux : comme ces parties sont recouvertes d'une membrane, l'eau froide n'agit pas sur les sucs qu'elles renferment.

N° 69.— BOUILLON DE LÉGUMES

2 à 3 pommes de terre
1 tasse de pois
1 tasse de fèves
2 carottes
¼ navet
1 panais
2 branches de céleri, cerfeuil.
1½ gallon d'eau.

I. Éplucher les légumes, les laver puis les émincer.

II. Faire cuire à l'eau froide d'abord les fèves et les pois (qu'on a fait préalablement tremper à l'eau froide 10 à 12 heures.)

III. Après $\frac{1}{4}$ d'heure d'ébullition, ajouter les autres légumes ; assaisonner, laisser bouillir 4 à 6 heures. Dix minutes avant de servir, ajouter le céleri, le cerfeuil et passer le bouillon à travers une passoire fine.

N° 70.—BOUILLON DE BŒUF

3½ lbs viande de bœuf, os de rosbif
4 pintes d'eau froide
os de veau et carcasse de volaille à volonté
2 carottes
1 blanc de poireau
1 oignon
1 à deux tranches de navet
cerfeuil, 1 branche de céleri.

N° 71. — BOUILLON DE BŒUF À LA MINUTE

1 livre de maigre de bœuf
1 pinte d'eau
2 rondelles de carottes
1 branche de céleri
$\frac{1}{4}$ d'un poireau
assaisonnement.

I. Essuyer la viande, la couper en petits morceaux, la couvrir d'eau froide.

II. Ajouter les légumes lorsqu'elle commence à bouillir et laisser mijoter 1 heure. Passer au tamis le bouillon et servir chaud.

N° 72—BOUILLON DE POULE

1 vieille poule, os de bœuf
1 pinte d'eau froide par livre de viande
légumes du pot-au-feu
poivre, sel

N° 73—POT-AU-FEU

4 à 5 livres de bœuf
1 moyen chou
4 à 5 carottes
1 navet
3 panais
1 à 2 poireaux
2 à 3 branches de céleri
sel, poivre, fines herbes.

N° 74—CONSOMMÉ

5 à 6 livres de gigot, jarret collet, débris de volaille ou de rosbif, parures de viande
2 à 3 branches de céleri
2 carottes
$\frac{1}{4}$ navet
1 poireau
6 à 7 pintes d'eau.
persil, sel, poivre.

I. Essuyer la viande, la couper par morceaux, la mettre à l'eau froide; saler et laisser mijoter 7 à 8 heures.

II. Ajouter les légumes après 2 à 3 heures de cuisson ; le consommé terminé le passer et le mettre au frais.

III. Dégraisser avant de s'en servir.

QUESTIONNAIRE

Qu'est-ce que le bouillon? — Quel est le plus parfait? — Donnez la condition première pour faire un bon pot-au-feu — Quels morceaux de viande emploie-t-on de préférence pour le pot-au-feu? — pour un simple bouillon? — la quantité de viande dans les deux cas? — Comment prépare-t-on le pot-au-feu? — Quels sont les légumes que l'on met dans le pot-au-feu? — Quand les ajoute-

t-on? — Quelle est la durée de cuisson du pot-au-feu? — Comment dégraisse-t-on le bouillon? — que faut-il éviter? — Qu'adjoint-on au bouillon? — Donnez la valeur nutritive du bouillon. — N'y a-t-il pas une autre manière de faire le pot-au-feu? — Comment obtient-on du même coup une soupe nourrissante? — Donnez la manière de servir le pot-au-feu. — Qu'appelle-t-on consommé?

EXERCICES PRATIQUES

Salade de choux blancs.— Salade aux pois verts.— Salade de pommes de terre.— Sandwiches à la sardine — au fromage et aux noix.



CINQUIÈME LEÇON

SOUPES ET POTAGES

" Il n'est si bonne soupe que celle qu'on a gagnée."

On appelle soupe et potage des aliments liquides préparés avec de la viande, de la purée ou des légumes.

On emploie couramment le mot soupe pour désigner le mets résultant d'un bouillon de viande ou de légume versé sur des tranches de pain ; et l'on réserve le mot potage pour le bouillon auquel on ajoute des pâtes d'Italie, du vermicelle, du tapioca, etc.

Utilités et qualités nutritives. — Personne n'ignore que la soupe est un aliment important, car elle est nutritive, rafraîchissante, saine à tous les points de vue ; et chose à considérer, elle est d'une grande économie dans une famille. Le Dr Bonnefoy appelle la soupe, l'aliment du soldat et de l'homme du cabinet. Napoléon 1er disait même que le pot-au-feu est la base des empires.

Le potage exerce une action bienfaisante sur l'estomac qu'il dispose à une bonne digestion ; c'est pourquoi on a coutume de le servir au commencement du dîner.

Espèces.— On distingue deux sortes de potages : les gras, à base de bouillon de viande, de boucherie, de gibier, de volaille ; les maigres, à base de bouillon de poisson, ou de légumes, au lait ou à l'eau.

Préparation. — Lorsqu'on a des restes de sauce ou des os, des fonds de rôtis, des parures de viande, des abatis de volaille, on peut les mettre dans l'eau, c'est un moyen de ne

rien laisser perdre et d'épargner le beurre ; mais la soupe perd sa fraîcheur et son arôme. Il n'en est pas de même lorsque les os sont frais ou que l'on peut se procurer un morceau de jarret, de veau par exemple, qui donne au potage un bon goût de bouillon.

Les potages aux légumes frais se préparent à l'eau chaude, les potages aux légumes secs se préparent à l'eau froide. Pour un potage de 8 à 10 personnes on met de 3½ à 4 pintes d'eau. Une ½ pinte et plus s'évapore. De sorte qu'il y a de 8 à 10 assiettées de potage.

Autant que possible il faut éviter d'employer de l'eau calcaire ou dure.

Tous les potages doivent être salés et poivrés, cuire pendant plusieurs heures, et bouillir doucement. On y ajoute quel quefois, au moment de servir, des croûtons frits, c'est-à-dire des dés de mie de pain que l'on fait roussir à feu vif dans du beurre préalablement fondu.

Tous les potages peuvent se faire avec du bouillon.

Liaison.— On lie les potages avec des féculents : pommes de terre, fécules, riz, pâtes d'Italie, œufs, etc.

Lorsqu'on lie la soupe avec des pommes de terre, on passe le potage, c'est-à-dire que l'on écrase les pommes de terre dès qu'elles sont cuites. Les soupes passées sont plus liées et plus digestives et généralement ont un plus bel aspect que les soupes non passées. On passe souvent les potages aux pois, aux fèves, aux navets, etc.

Pour passer les potages, on les verse dans une passoire disposée au-dessus d'une autre marmite, puis on écrase à l'aide d'un pilon.

Si l'on fait usage de tapioca, ou de sagou, on verse en pluie l'une ou l'autre de ces fécules ; on tourne le potage jusqu'à nouvelle ébullition, puis on laisse bouillir 5 à 10 minutes. Si on emploie du riz, on le lave d'abord, on le laisse tremper dans l'eau froide, et on l'ajoute au potage 30 à 45 minutes avant la parfaite cuisson.

Aspect du potage cuit. — On reconnaît qu'une soupe ou un potage est à point, quand tous les ingrédients qui entrent dans sa composition sont bien liés et que l'eau ne surnage pas.

N° 75.— PRÉPARATION-TYPE DES POTAGES À BASE DE BOUILLON.

2 pintes de bouillon	sel, poivre
½ tasse de pâtes alimentaires	œufs ou crème

I. Faire bouillir le bouillon, y jeter en pluie les pâtes alimentaires, le tapioca, etc. etc.

II. Lorsque c'est une farine que l'on veut ajouter au bouillon, comme la crème de riz, etc., on délaye séparément cette farine avec un peu d'eau froide et on la verse dans le liquide bouillant en remuant.

III. Pour élever la valeur alimentaire de ces potages on peut leur ajouter un ou plusieurs jaunes d'œufs. Cette préparation se fait comme suit : mettre les jaunes d'œufs au fond de la soupière, les délayer avec un peu de bouillon froid, ajouter le potage et servir.

N° 76.— PRÉPARATION-TYPE DES POTAGES À BASE DE LÉGUMES FRAIS

2 pintes d'eau	1 à 2 c. à table de graisse ou de
2 tasses de toutes sortes de légumes émincés,	beurre ou quelques petits morceaux de lard.
poivre, sel.	

I. Jeter dans la graisse ou le beurre chaud, les légumes bien émincés : carottes, navets, petits pois, haricots verts, etc. Les dorer à feu doux, lentement.

II. Ajouter l'eau bouillante petit à petit, poivrer et saler, laisser cuire lentement, de 1½ à 2 heures.

III. Sur la fin de la cuisson, épaissir le potage avec du tapioca, crème de riz, maïzena ou encore vermicelle.

N° 77.— POTAGE À LA MINUTE

2½ pintes d'eau
4 c. à table de sagou
ou crème de riz
1 tasse de lait chaud
2 c. à thé d'extrait de viande
1 c. à table de beurre
1 jaune d'œuf.
sel, poivre.

I. Faire bouillir l'eau, y jeter en pluie le sagou et laisser cuire 15 à 20 minutes, saler, poivrer.

II. Mettre dans la soupière l'extrait de bœuf, le jaune d'œuf, le beurre, délayer le tout avec le lait chaud et verser sur le potage.

N° 78.— SOUPE AU RIZ — SOUPE À L'ORGE

2½ livres de gigot de bœuf
2 poireaux
1 carotte
¾ tasse de riz ou d'orge
4 pintes d'eau
sel, poivre, persil, cerfeuil.

I. Essuyer la viande, la mettre cuire à l'eau froide, salée.

II. Lorsqu'elle a commencé à bouillir, ajouter les légumes, l'assaisonnement.

III. Laver le riz ou l'orge suivant la nature de la soupe ; mettre le riz dans le bouillon ½ heure avant de servir ; l'orge demande 2 heures de cuisson.

N° 79.— SOUPE AU RIZ ET AUX LÉGUMES

2 à 3 carottes
1 poireau
2 tranches de navet
3 branches de céleri
2 c. à table graisse de rôti
3½ pintes eau chaude
½ tasse de riz
sel, poivre, persil, cerfeuil.

I. Couper les légumes en petits carrés ; faire fondre dans la marmite 2 c. à table de graisse de rôti ; y ajouter les légumes et les chauffer pendant cinq minutes en les remuant avec une cuillère de bois.

II. Mouiller avec de l'eau chaude, et faire bouillir 1½ heure; ajouter le riz, assaisonner et laisser mijoter jusqu'à ce que le riz soit cuit.

N° 80.— SOUPE AU LARD ET AUX CHOUX

¼ lb. de lard	1 tranche de navet.
1 chou moyen	2 pommes de terre
1 carotte	1 branche de céleri

3½ pintes eau chaude.

I. Éplucher et laver les légumes, les couper en dés, blanchir le lard, le hacher très fin, le faire revenir dans la casserole sans faire prendre couleur.

II. Ajouter les légumes, mouiller d'eau, saler poivrer et faire cuire 1½ heure.

N° 81.— POTAGES AU VERMICELLE, AUX PÂTES D'ITALIE OU AU TAPIOCA

3½ pintes de bouillon	1 oignon haché ou 1 poireau.
1 tasse de vermicelle cassé ou	sel, poivre, fines herbes
1 tasse de tapioca, ou encore	½ ou 1 boîte tomates à volonté
¾ tasse de pâtes d'Italie.	½ c. à thé de soda à pâte.

I. Faire chauffer le bouillon ; y verser en pluie le vermicelle brisé, les pâtes d'Italie ou le tapioca préalablement blanchi; ajouter l'oignon, assaisonner et laisser mijoter ½ heure le vermicelle et les pâtes d'Italie et 1½ le tapioca.

II. Faire chauffer les tomates, y ajouter ½ c. à thé de soda, par boîte de tomates, enlever l'écume, passer les toma-

tes, ajoutez-les au bouillon et laisser mijoter suivant la nature du potage.

Remarque.— On blanchit le tapioca en le mettant deux minutes dans l'eau bouillante ayant soin de le brasser continuellement ; on le rafraîchit ensuite en le jetant dans la passoire sous un jet d'eau froide et on le verse immédiatement dans le bouillon chaud.

QUESTIONNAIRE

Qu'appelle-t-on soupes et potages? — Pourquoi emploie-t-on couramment le mot soupe? — La soupe est-elle un aliment important? — Qu'en disent le docteur Bonnefoy et Napoléon Ier? — Quelle est l'utilité du potage? — Combien de sortes de potages? — Qu'utilise-t-on dans les potages? — Comment les prépare-t-on? — Quelles substances emploie-t-on pour lier les potages? — Quel effet produit la liaison sur les potages? — Donnez la manière de passer les potages. — Quel est l'aspect du potage cuit?

EXERCICES PRATIQUES

Pommes de terre à l'eau de sel.— au fourneau.— en purée.— en gâteau ou pouding.— farcies.— Une pâte à la cuillère.

SIXIÈME LEÇON

LES RAGOÛTS — LES BRAISÉES — LES SAUTÉS

" Changement de mets donne appétit."

Le ragoût est un mêts avec une sauce et différents ingrédients, mets qui plaît et qui excite l'appétit.

Morceaux employés.— Le ragoût est la méthode la plus pratique et la plus économique de faire cuire les viandes et les légumes. Avec cette préparation toutes les vindes dures, de bœuf, de mouton, de veau, d'agneau, de porc, et les morceaux de qualité inférieure sont utilisés ; la cuisson lente et soutenue du ragoût les rend sains, tendres et appétissants.

Ce sont surtout les morceaux maigres que l'on met en ragoût et la ménagère doit éviter de trop charger son ragoût de farine, de corps gras.

On met encore en ragoût les poissons et les crustacés ; les morceaux de viande froide déjà cuite, les légumes riches en féculents et les légumes frais.

Valeur nutritive. — Les ragoûts sont des aliments de digestion relativement facile si on a soin de les dégraisser et de n'y pas faire entrer de farine. En outre, ils sont avantageux, économiques, puisqu'ils présentent à la fois dans un repas la viande et les légumes.

Principe des ragoûts.— La préparation de ces aliments qu'on nomme ragoûts repose sur le principe suivant : Les

sucs des légumes et des viandes, en se caramélisant sous l'action de la chaleur (quand on les fait revenir) ont un goût plus développé et un arôme plus délicat, et c'est cette propriété qu'on utilise dans la préparation des ragoûts. Pour cela il faut :

1° Obtenir la caramélisation des sucs à la surface des légumes ou de la viande qu'on accommode.

2° Dissoudre le caramel ainsi formé pour achever la cuisson dans la sauce.

Cuisson.—Le ragoût doit cuire dans une petite quantité d'eau, dans son jus pour ainsi dire, car les sucs de la viande ne s'échappent que pour servir d'aliment à la sauce. La durée de la cuisson est généralement de 2 à 4 heures.

Le ragoût doit cuire sur un feu doux mais assez élevé pour vaporiser le liquide et remplir le chaudron de vapeur, autrement les aliments ne cuiraient pas.

Légumes particuliers aux ragoûts. — Les oignons, carottes, navets et patates sont les légumes plus habituellement employés dans les ragoûts. Les tomates, haricots verts, petits pois entrent également dans les ragoûts. Les légumes sont coupés en cubes de ½ pouce, en morceaux ou tranches de ¼ pouce. Les patates toutefois, avant d'être incorporées au ragoût, devraient bouillir pendant 5 minutes et cuire encore 20 minutes.

Assaisonnements. — Les assaisonnements habituels sont le sel et le poivre. Pour varier on peut y ajouter des herbes aromatiques, le persil, un fragment de laurier, quelques clous de girofle, du sel, du céleri ou de la sauce tomate. Des boulettes de pâte ou du riz bouilli sont souvent servis avec le ragoût.

N° 82.—PRÉPARATION-TYPE : RAGOÛT DE MOUTON

2½ à 3 livres de mouton	1 pinte d'eau bouillante
4 c. à table de graisse	3 petits oignons
8 à 10 pommes de terre (petites)	2 carottes
	½ navet

bouquet garni, sel, poivre

I. Prendre une épaule ou une poitrine de mouton, éponger et couper par morceaux.

II. Faire chauffer la graisse dans un chaudron y faire revenir les petits oignons ciselés, y mettre la viande, la faire dorer sur toutes ses faces.

III. Ajouter le bouquet, les légumes, navets, carottes, coupés en rondelles ou en dés, à l'exception des pommes de terre qui ne requièrent qu'une ½ heure de cuisson.

IV. Mouiller avec de l'eau ou du bouillon, saler, poivrer, couvrir hermétiquement et laisser mijoter de 1 à 4 heures selon la nature des légumes et de la viande.

V. Le ragoût est cuit quand la viande se détache des os et quand les légumes s'écrasent sous la pression.

VI. Retirer le bouquet garni à la fin de la cuisson et servir le ragoût dans un plat chaud.

N° 83.—RAGOÛT DE LÉGUMES

Grâce à la caramélisation des légumes sucrés qui donnent de la saveur et de la couleur, on fait des ragoûts sans viande, très agréables.

4 c. à table de graisse	1 tasse de petits pois
8 à 10 pommes de terre	1 tasse de fèves en gousse
2 à 3 tasse de carottes	1 chopine d'eau bouillante
¼ navet	1 tasse bouillon
3 petits oignons	sel poivre, etc.

farine, bouquet garni.

I. Faire chauffer la graisse dans une casserole ou un chaudron en fer, émincer les oignons, les carottes, les navets et faire revenir avec les fèves.

II. Égoutter quand les légumes sont dorés, saupoudrer de farine et faire roussir en quelques tours.

III. Mouiller le ragoût avec l'eau chaude et le bouillon saler, poivrer, ajouter le bouquet garni et laisser mijoter 1½ à 2 heures.

IV. Sur la fin de la cuisson ajouter les pommes de terre et les petits pois verts et laisser cuire à feu doux.

On corse le ragoût sans viande, en y mettant quelques gousses d'ail,mais il ne faut pas les laisser roussir, cela donnerait de l'âcreté. Un abatis de poulet enrichirait ce ragoût en lui donnant une saveur très délicate.

LES BRAISÉES

Braiser une viande ou la faire cuire à l'étuvée c'est :

1° Lui faire donner une partie de son jus.

2° Faire réduire ce jus.

3° Le faire rentrer dans la viande pour l'en imprégner le plus possible

Cuisson.— Les viandes braisées se cuisent en vase clos afin d'attendrir et de ramollir les fibres par la chaleur de leur propre jus ; la vapeur surchauffée et pressée pénètre assez la viande pour qu'on n'ait pas besoin de l'arroser. Les viandes braisées doivent cuire lentement, à feu doux, dans un corps gras additionné d'épices et de légumes, destiné à arroser la sauce. Si la cuisson se fait dans une casserole ordinaire, il est bon de placer un papier graissé en dessous du couvercle pour rendre la fermeture plus complète.

Morceaux employés. — Le bœuf à la mode est le type des viandes braisées. On utilise à cette fin les viandes à fibres

dures, la poitrine, les côtes, les entre-côtelettes, etc., de bœuf, de mouton ou de veau.

N° 84.—PRÉPARATION-TYPE : BŒUF À LA MODE

3 à 4 livres de bœuf	2 c. à table de graisse
$\frac{1}{4}$ lb de lard salé	2 à 4 carottes
2 à 3 oignons	½ navet
1 pied de veau	eau bouillante, sel poivre, etc.

bouquet garni.

I. Parer la viande et l'éponger avec un linge humide.

II. Si la viande est maigre la larder ou la couvrir de graisse.

III. Foncer une casserole ou une braisière de lard coupé en carrés ou en tranches, ajouter des couennes de lard et un pied de veau qui rendront le jus épais et gélatineux ; saler et poivrer, ajouter le bouquet garni, les navets, carottes, oignons émincés.

IV. Placer sur ce fond le morceau de bœuf et mouiller d'eau ou de bouillon.

V. Faire cuire en mijotant de quatre à cinq heures.

VI. Lorsque la pièce est cuite, la mettre sur un plat et les légumes sur un autre.

VII. Dégraisser le jus et verser sur les légumes.

VIII. Déglacer le fond de la casserole avec un peu d'eau ou de bouillon, afin de détacher le jus caramélisé et l'ajouter à l'autre. On peut servir les légumes en garniture avec la viande.

N° 85.—LAITUE BRAISÉE AU JUS

4 laitues	2 à 3 petits oignons
$\frac{1}{4}$ lb de lard de poitrine	1 bouquet garni
2 pommes de terre	eau chaude ou bouillon
2 carottes	sel, poivre, etc.

I. Prendre des laitues bien pommées, les éplucher, les laver soigneusement, fendre le cœur en deux et les passer 5 minutes à l'eau bouillante.

II. Retirer et passer à l'eau fraîche, les égoutter sur un linge.

III. Foncer une casserole avec le lard coupé en petits carrés, ranger dessus les laitues, ajouter les légumes, le bouquet garni, assaisonner et couvrir d'eau.

IV. Laisser cuire doucement de 2 à 3 heures.

V. Disposer ensuite les laitues en couronne sur un plat et verser dessus le jus après avoir retiré le bouquet garni. Tous les légumes frais peuvent s'accommoder de cette façon.

LES SAUTÉS

Dans ce mode de cuisson il s'agit de conserver à la viande toute sa saveur en ne laissant sortir que le jus absolument nécessaire à la sauce.

Manière de procéder. — On se sert d'une poêle si la viande est coupée en menus morceaux comme le foie et les rognons, ou d'une casserole plate à large fond appelée sauteuse, si la viande est coupée en morceaux plus gros. On saute continuellement pour coaguler l'albumine sur toute la surface des morceaux et caraméliser les sucs qui s'échappent.

Quand la cuisson est terminée, on verse sur le sauté une sauce qui s'enrichit du jus fourni par la viande, ou bien on lie le jus avec un peu de farine.

On ne peut sauter que des viandes jeunes et tendres.

Conditions à réaliser pour réussir dans les sautés.

1° Saisir la viande à feu vif.

2° Entendre, pendant l'opération, le petit sifflement qui indique que la viande rôtit et ne bout pas.

3° Ne pas laisser produire de fumée.

4° Ne pas piquer la viande, mais la sauter pour retourner dès que le sang perle d'un côté jusqu'à ce qu'il perle de nouveau sur la deuxième face.

N° 86.— FOIE DE VEAU SAUTÉ

2 lbs de foie de veau	1 à 2 c. à table de farine
2 c. à table de graisse de rôti	½ tasse de bouillon
1 oignon	sel, poivre, persil

I. Couper 2 lbs de foie en tranches d'un quart de pouce d'épaisseur ; plonger dans l'eau bouillante 5 minutes, essuyer, couvrir de lait et saupoudrer de farine.

II. Mettre dans une poêle le beurre ou la graisse, un oignon ciselé et faire cuire les tranches à feu vif pendant 5 minutes ; retourner sans piquer dès que le sang perle à la surface ; laisser cuire de nouveau pendant 5 minutes, assaisonner de sel, poivre, persil haché et mouiller d'un peu de bouillon.

III. Laisser terminer la cuisson à feu doux ; dresser en couronne sur un plat chaud et servir la sauce avec le foie.

IV. Ne jamais faire bouillir le foie dans la sauce pas plus que les rognons sautés ; ils durciraient.

QUESTIONNAIRE

Qu'est-ce que le ragoût? — Le ragoût est-il économique? — Quelles substances alimentaires met-on en ragoût? — Donnez la valeur nutritive de ces préparations culinaires.— Sur quel principe de cuisson repose le ragoût? — Donnez deux détails particuliers à la cuisson des ragoûts.— Que veut dire braiser une viande? — Comment doivent cuire les viandes braisées? — Quel est le type des viandes braisées? — Quels morceaux de viande fait-on braiser? — Quel est le principe de cuisson des sautés? — Donnez la manière de procéder dans ce mode de cuisson. — Combien de conditions à réaliser pour réussir dans un sauté?

EXERCICES PRATIQUES

Macaroni au naturel — au jus — à l'Italienne — Une pâte à la cuillère

MENU

Soupe au pain
Bœuf à la mode
Pommes de terre en purée
Salade de betteraves
Pommes givrées

N° 87 — SOUPE AU PAIN

3½ pintes d'eau bouillante
2 oignons
2 c. à table de graisse de rôti
2 tasses de pain séché au fourneau
sel, poivre, fines herbes
4 c. à table de riz

I. Faire revenir les oignons dans la graisse, les jeter dans l'eau bouillante.

II. Ajouter le riz lavé avec soin, le pain émietté ; assaisonner et laisser mijoter pendant 1 heure.

BŒUF À LA MODE

Voir N° 84

POMMES DE TERRE EN PURÉE

Voir N° 62

N° 88.—SALADE DE BETTERAVES

2 betteraves
2 blancs d'œufs cuits dur
cresson ou autre garniture
sauce vinaigrette.

I. Laver, brosser les betteraves et faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

II. Faire refroidir, peler, couper, disposer dans un saladier et verser dessus une sauce vinaigrette.

III. Dresser avec du cresson, et les blancs d'œufs hachés ou passés au tamis.

N° 89 — POMMES GIVRÉES

10 à 12 pommes	¾ de tasse de sucre
1 tasse d'eau bouillante	gelée

I. Peler les pommes, enlever les cœurs, disposer dans une lèchefrite.

II. Saupoudrer de sucre, verser l'eau et faire cuire à fourneau chaud jusqu'à ce qu'elles soient tendres, avoir soin d'arroser pendant la cuisson.

III. Disposer dans un plat, remplir les pommes de gelée, puis décorer avec crème fouettée et saupoudrer de sucre.

SEPTIÈME LEÇON

THÉORIE DES RÔTIS ET DES GRILLADES

" Folles dépenses refroidissent cuisine."

Le rôtissage est un reste de cette ancienne coutume d'enterrer les viandes et les herbes dans le sable et les cendres chaudes jusqu'à ce qu'elles fussent desséchées sur toute leur surface. Cette méthode primitive existe encore de nos jours. Que de plats délicieux, de poisson frais, de gibier et de légumes préparés et rôtis ainsi, sur les cendres chaudes de nos feux de camp !

Plus tard, quand les cuisines et les foyers devinrent à la mode, la ménagère rôtissait ses viandes en les exposant devant la flamme d'un foyer ouvert, plaçant dessous un plat pour recueillir les jus avec lesquels elle arrosait les parties fumantes .

Avec les fourneaux et les poêles à gaz, cette méthode de rôtissage disparaît et fait place au rôtissage au fourneau chaud, et au grillage à la chaleur du gaz ou du charbon.

Le rôtissage sous l'action de l'air très chaud d'un fourneau ou à la flamme ardente d'un poêle à charbon donne autant de satisfaction que les foyers ouverts.

But à atteindre. — Les résultats à obtenir avec ce mode de cuisson sont les suivants:

1° Sous l'action d'un feu ardent, coaguler l'albumine à la surface du morceau de viande, et former une enveloppe qui s'oppose à la sortie des sucs pendant la cuisson.

2° Obtenir une viande succulente, savoureuse.

Conditions nécessaires.

1° Faire cuire dans un fourneau très chaud.

2° Placer la viande, dans le fourneau, sans eau pour la première partie de la cuisson.

3° Ne mettre de l'eau dans la lèchefrite que lorsque la surface est complètement saisie.

4° Arroser fréquemment.

Avantages des viandes rôties et des viandes grillées sur les viandes bouillies.

1° Elles sont plus nutritives puisqu'elles conservent en grande partie leurs éléments nutritifs.

2° Elles sont plus savoureuses, puisque, comme nous l'avons dit plus haut, la cuisson à une température élevée développe davantage l'arôme des viandes.

3° Elles sont plus digestibles, en raison de leur succulence et de leur tendreté qui permettent de les mieux mastiquer.

N° 90.—PRÉPARATION-TYPE DES RÔTIS AU FOURNEAU

1. Éponger la viande avec un linge humide et enlever soigneusement les peaux, les tendons.

II. Beurrer, graisser ou larder, ficeler le tout et au besoin envelopper d'un papier beurré.

III. Placer la viande sur le double-fond de la rôtissoire ou de la lèchefrite afin qu'elle ne baigne pas dans son jus pendant la cuisson.

IV. Mettre les viandes rouges : bœuf, mouton, dans un fourneau très chaud ; les viandes blanches, qui demandent une cuisson plus longue et plus douce, dans un fourneau à température noyenne.

V. Les viandes rouges demandent un quart d'heure de cuisson par livre de viande, le veau et la volaille une demi-heure, le porc et le gibier 40 minutes.

VI. Surveiller le rôti, ajouter l'eau nécessaire à la cuisson, l'arroser, le tourner et le retourner aussi souvent que cela est nécessaire.

VII. Ne jamais saler les rôtis qu'au moment où on les sort du fourneau, le sel leur fait rendre tout leur jus.

VIII. Quand la cuisson est à peu près terminée, faire tomber les bardes de lard afin que le rôti prenne couleur.

IX. Ne jamais découper les rôtis immédiatement au sortir du fourneau, ils perdent ainsi tous les sucs qu'ils renferment.

X. Piquer le rôti d'une viande rouge et s'il sort du jus saignant et non de la graisse, le rôti est cuit à point. Les rôtis de viandes blanches sont cuits lorsque le jus qui s'en échappe est blanc. Éviter de piquer souvent, la piqûre donne passage au jus. En général, quand un rôti commence à fumer, il est cuit.

XI. Après la cuisson, placer le rôti sur un plat oval et dégraisser le jus qui se sert à part dans une saucière.

XII. Le rôti se sert saignant, entier, ou découpé, en tranches mais toujours accompagné de son jus.

XIII. Généralement les viandes rouges sont mangées saignantes ; les viandes blanches doivent être servies bien cuites ; les viandes noires plus cuites encore pour être agréables et digestives.

La règle relative au temps que nous venons de donner est sujette à des modifications suivant le goût des personnes qui doivent manger ces viandes et l'état du feu auquel elles sont exposées.

N° 91.—PRÉPARATION-TYPE DES RÔTIS À LA BROCHE

Les rôtis cuits au feu de bois et à la broche sont très succulents.

La broche à l'avantage de tourner automatiquement et de présenter lentement et successivement toutes les parties de la pièce au feu. Une cuisson ainsi conduite est plus régulière.

I. Quelle que soit la pièce à rôtir, il faut avoir soin lorsqu'elle est embrochée, de la graisser ou de la beurrer sur toute sa surface avant de l'exposer au feu, à moins toutefois qu'elle ne soit entourée de bardes de lard.

II. Arroser le rôti avec la graisse, ou le beurre fondu sous l'action du feu et recueilli dans la lèchefrite.

III. Il faut avoir soin de proportionner la chaleur et la distance du foyer à la grosseur de la pièce à rôtir.

IV. Lorsque le rôti est suffisamment cuit, on le sale de tous les côtés et on ne le l'arrose plus.

V. On diminue le feu, et on ne doit pas tarder à servir le mets.

VI. La graisse et le jus tombés dans la lèchefrite sont servis à part dans une saucière.

N° 92.—ROSBIF

5 à 6 livres aloyau
1 à 2 onces suif haché et
beurre ou graisse de rôti
sel, poivre, fines herbes
eau bouillante ou bouillon
1 c. à table de farine
½ c. à thé de gingembre

I. Essuyer la viande avec un linge humide ; la saupoudrer de farine, la parsemer de petits morceaux de beurre ou de suif.

II. Mettre également un morceau de beurre ou de graisse dans la lèchefrite, y déposer le rôti et faire saisir en 10 ou 15 minutes. Retourner pour que la cuisson soit égale, lorsque le rôti a pris couleur, réduire la chaleur graduellement et couvrir d'eau le fond de la rôtissoire.

III. Arroser souvent ; vers la fin de la cuisson saler, poivrer.

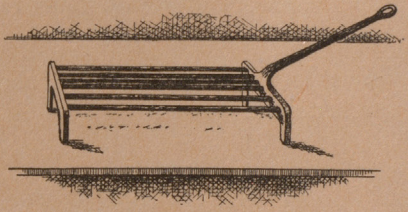
IV. Après la cuisson, placer le rôti sur un plat oval et débrider, dégraisser le jus qui se sert à part dans une saucière.

LE GRILLAGE

Le grillage est une autre forme de rôtissage ; on pourrait même dire que le rôtissage est une forme de grillage tant les deux cuissons se rapprochent l'une de l'autre. Le but à atteindre est le même: obtenir

1° La coagulation rapide de l'albumine, par l'action d'un feu vif.

2° Une viande succulente, savcureuse.



Un gril.

Morceaux employés. — Le grillage s'emploie surtout pour des morceaux de peu d'épaisseur et des viandes très tendres comme, dans le bœuf : le filet, le faux-filet, le romsteck, l'entrecôte ; dans le mouton, le veau, le porc : les tranches de gigot, le filet, les côtelettes, etc. etc. On grille aussi le poisson, et les poulets quand ils sont tendres et délicats.

Le grillage doit se faire sans aucune déperdition de jus et sans qu'aucune partie de la surface soit carbonisée.

Une grillade est tendre non seulement par la qualité de la viande, mais aussi par la manière dont elle est cuite

La grillade (bifteck) revient cher à cause du prix élevé des parties de bœuf qui servent à sa préparation. C'est bien enten-

du que les rognures, peau, os, qu'on enlève de la viande avant de la préparer, peuvent trouver leur place dans le pot-au-feu.

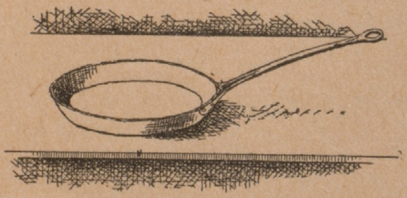
Le gril et la poêle. — Les grillades se font sur le gril et dans la poêle. Si la viande est de première qualité et suffisamment marbrée de graisse, on la cuit sur le gril. Dans le cas contraire, on la cuit dans la poêle avec un corps gras. Pour obtenir une viande grillée succulente, il faut la tourner fréquemment en la cuisant.

Règles à suivre. — 1° Dans les cuisines avec poêle à gaz, le grillage se fait sous l'action de la flamme du fourneau ; si c'est un poêle à charbon ou au bois, au-dessus des braises chaudes.

2° On doit voir à ce que le gril soit très chaud avant d'y placer la viande.

3° On doit frotter les broches avec un papier, les graisser avec du lard ou du suif.

4° Faire cuire promptement et retourner souvent.



Une poêle à frire.

Grillade à la poêle.— La poêle remplace le gril le plus souvent, et dans ce cas, l'aliment se trouve isolé par un corps gras, graisse ou beurre. La viande doit être mise dans la graisse presque fumante et, condition nécessaire, il faut entendre frire constamment sans produire de fumée. Autrement, la viande bouillirait dans son jus et durcirait. La haute température du corps gras repousse les sucs de la viande, ils montent à la surface. Lorsque l'on voit perler le sang, on re-

tourne sans piquer et l'on cuit sur le deuxième côté jusqu'à ce que le même phénomène se produise. On assaisonne et l'on sert.

La grillade à la poêle a l'inconvénient d'être plus grasse que celle qui est cuite sur le gril.

N° 93 PRÉPARATION-TYPE DE LA GRILLADE : BIFTECK

Le bifteck est une tranche de bœuf que l'on coupe perpendiculairement aux fibres dans les parties les plus tendres de l'animal : l'aloyau, la tranche grasse, etc., etc., que l'on fait cuire sur le gril ou à la poêle.

I. Parer la viande, l'éponger avec un linge humide.

II. Donner aux tranches un bon doigt d'épaisseur ; trop mince, le bifteck est peu juteux. Un bifteck épais prend le nom de chateaubriant.

III. Placer la viande sur le gril sans la saler, retourner sans la piquer dès que le sang perle à la face supérieure de la grillade.

IV. Laisser sur le feu jusqu'à ce que le sang apparaisse de nouveau sur la deuxième face. La cuisson est alors à point.

V. Saler, poivrer, déposer sur un plat chaud et couvrir de quelques petits morceaux de beurre frais.

VI. Si on fait griller au gaz, placer le gril à deux pouces de la flamme pour commencer.

VII. Tourner la viande jusqu'à ce qu'elle soit bien rissolée sur les deux côtés.

VIII. Placer ensuite le gril à 5 pouces de la flamme pour finir la cuisson.

IX. Une grillade bien faite remplit l'assiette de jus lorsqu'on la coupe. C'est là le véritable bifteck classique.

X. Il faut éviter de battre et de frapper la viande crue du plat du couperet ; de la piquer avec une fourchette ou un couteau pour la tourner ou l'examiner pendant la cuisson. Dans les deux cas on enlève à la viande une partie de sa saveur.

N° 94.—BIFTECK

1½ à 2 livres de bifteck	1 once de beurre
sel et poivre	

I. Mettre du beurre, gros comme une noisette, dans une poêle sur un feu vif.

II. Faire chauffer la poêle, y déposer les tranches de bœuf, retourner dès que des gouttelettes de sang se montrent à la surface ; deux ou trois minutes suffisent pour les cuire de l'autre côté.

III. Saler, poivrer, couvrir de beurre frais et servir accompagné de persil, de pommes de terre frites ou d'une sauce à la maître d'hôtel.

IV. La sauce maître d'hôtel n'est que du beurre frais manié avec du persil haché, du jus de citron ou un filet de vinaigre, le tout assaisonné de sel et de poivre, et que l'on met au fond d'un plat chauffé sur lequel la préparation est déposée au moment de servir.

N° 95.—BIFTECK HACHÉ

½ tasse de bœuf haché ou pulpe de viande	1 c. à table de beurre
1 c. à table de moëlle	poivre, sel
	épices.

I. Mélanger le bœuf, la moëlle, le poivre, le sel, les épices.

II. Former avec cette préparation des sortes de croquettes plates et les griller absolument comme le bifteck ordinaire.

QUESTIONNAIRE

Que savez-vous du rôtissage? — Quel est le but à atteindre dans ce mode de cuisson? — N'y a-t-il pas des conditions nécessaires à un bon rôtissage? — Les viandes rôties et les viandes grillées ont-elles quelques avantages sur les viandes bouillies?— Donnez les règles relatives à la cuisson des rôtis — Que pensez-vous des rôtis à la broche? — Comment fait-on cuire à la broche? — Qu'est-ce que le grillage? — Que veut-on obtenir par ce mode de cuisson? — Quelles viandes soumet-on au grillage? — Quelle est la condition première d'un bon grillage? — Comment une grillade est-elle tendre? — pourquoi revient-elle cher? — Quelles sont les deux manières de faire une grillade? — quand utilise-t-on le gril? — quand prend-on la poêle? — Indiquez les grandes règles de la cuisson au gril — Donnez la théorie de la grillade à la poêle. — les règles particulières à la cuisson du bifteck.

EXERCICES PRATIQUES

Plats sucrés à base de riz ou de fécule — Petites crêpes au riz ou autres céréales.

MENU

Soupe Julienne
Bifteck à la poêle
Pommes de terre en riz
Chou braisé
Pouding au pain (roi des poudings)

N° 96.—SOUPE JULIENNE

3½ pintes de bouillon	2 ou 3 branches de céleri
2 carottes	½ chou
2 tranches de navet	1 blanc de poireau
1½ tasse de pois verts	sel et poivre.

I. Couper très menu en tranches longues et fines les légumes, les faire blanchir 10 minutes.

II. Faire chauffer le bouillon, y mettre les légumes, assaisonner, laisser mijoter jusqu'à parfaite cuisson.

BIFTECK À LA POÊLE

Voir N° 94

POMMES DE TERRE EN RIZ

Voir N° 60

CHOU BRAISÉ

Voir laitue braisée, N° 85

N° 97.—POUDING AU PAIN

3 t. pain rassis ou miettes
1 tasse de sucre
1 pinte de lait
1 ou 2 œufs
1 à 2 c. à table de beurre
zeste d'orange ou de citron
muscade
gelée.

I. Faire chauffer le lait, verser sur le pain.

II. Battre les jaunes d'œufs avec le sucre, les ajouter au pain ainsi que la muscade et le zeste d'orange.

III. Battre le tout et verser dans un plat beurré, recouvrir le dessus avec un peu de beurre fondu.

IV. Faire cuire au fourneau une ½ ou ¾ heure.

V. Au sortir du fourneau, couvrir le pouding de gelée, décorer avec les blancs d'œufs montés en neige et, dorer au fourneau.

N. B.— En ajoutant au lait 4 c. à table de chocolat, vous faites un " pouding au pain au chocolat."

En aromatisant le lait avec deux c. à table de caramel, vous obtenez un " pouding au caramel."

LES SAUCES

Grandes divisions:

- SAUCE BLANCHE
 - au beurre
 - blanche
 - béchamel
 - veloutée
 - allemande
 - Soubise
 - tomates, etc.
- SAUCE BRUNE
 - brune ordinaire
 - piquante
 - Robert etc.
- À L'HUILE
 - mayonnaise
 - ravigote
 - remoulade, etc.

Éléments constitutifs:

- ROUX
 - blanc
 - blond
 - brun
- LIAISON
 - farine et beurre
 - beurre et crème
 - œufs
 - sagou, tapioca
 - arrowroot
 - maïzena
 - sang
- LIQUIDE
 - eau, lait
 - crème, bouillon
 - jus de légumes
 - jus de fruits
 - huile
- MATIÈRES GRASSES
 - beurre, saindoux
 - graisse de poulet
- MODE DE PRÉPARATION
 - (*a*) Faire fondre graisse
 - (*b*) ajouter farine
 - (*c*) ajouter liquide
 - (*d*) faire cuire
 - (*e*) assaisonner.

HUITIÈME LEÇON

LES SAUCES

> " Les excitations modérées tonifient, les excitations fortes dépriment."

Les sauces sont des préparations culinaires liquides qui servent à relever la saveur des mets. Elles jouent un rôle très important dans la cuisine, car c'est d'elles que dépend l'excellence de la plupart des mets.

On ne les réussit pas par l'effet du hasard ; elles exigent de la pratique. Il faut donc apporter beaucoup de soin dans la manière de les préparer, puisque c'est la partie la plus difficile de la cuisine. La base de la plupart des sauces est constituée par ce qu'on appelle les roux.

Remarques et conseils.— 1° Ne pas faire les sauces trop longtemps d'avance et les exposer à séjourner dans les récipients trop grands pour la quantité nécessaire, car elles prennent mauvais goût et tournent aisément ; même si cela n'arrive pas, elles perdent de leur délicatesse.

2° Éviter soigneusement pour toutes les sauces le contact de cuillères de fer ou d'étain ; elles communiquent un mauvais goût et donnent une mauvaise couleur ; n'employer que les cuillères de bois ou les cuillères émaillées.

3° Faire cuire les sauces lentement, à feu doux, en tournant presque constamment, afin d'empêcher les sauces de brûler ou de bouillir ; si elles cuisent trop vite, elles contractent une saveur âcre et piquante. C'est aussi pour éviter cet inconvénient qu'il faut mêler constamment la sauce pendant toute la durée de la confection. Il est toujours bon de les goûter avant de les servir.

4° Choisir les ingrédients qui doivent les assaisonner et faire en sorte qu'aucun goût n'y domine ; employer très peu le thym, le laurier et la noix muscade qui sont très aromatiques.

Les roux.— On appelle roux une cuisson de farine ou de fécule dans un corps gras. Ces préparations sont destinées à épaissir le jus dont on fait les sauces. Leur rôle en cuisine est assez important pour qu'une bonne ménagère prenne la précaution d'en avoir toujours sous la main. C'est l'élément indispensable d'un grand nombre de sauces.

On fait des roux blancs pour les sauces blanches ; des roux blonds pour les sauces blondes et des roux bruns pour les sauces brunes.

MANIÈRE DE FAIRE UN ROUX

I. Mettre un morceau de beurre ou de graisse dans une casserole ou une poêle bien propre, sur un feu très doux.

II. Quand la graisse est simplement fondue, ajouter un poids égal de farine.

III. Remuer constamment et lentement avec une cuillère de bois en touchant le fond de la poêle, afin qu'elle ne s'attache pas au fond. Si on retire la casserole du feu aussitôt que la pâte est bien liée, et avant qu'elle soit colorée, on a un roux blanc ; si on laisse cuire jusqu'à ce que la farine ait une teinte dorée, on a un roux blond ; et si on prolonge la cuisson jusqu'à couleur foncée, on a un roux brun.

Liaison.— La liaison est une préparation qui a pour but de rendre les sauces onctueuses, épaisses et savoureuses, en amalgamant de façon parfaite tous les composés de l'assaisonnement et en les fondant pour ainsi dire en un goût nouveau.

On lie les sauces à la farine et au beurre, à la fécule de maïzena, de sagou, de tapioca, à l'œuf et à la crème, au beurre

et à la crème, au sang. Les fécules lient quatre fois plus que les farines ; il en faut moins, par conséquent les sauces sont plus délicates.

La liaison à l'œuf s'emploie principalement pour les potages, les viandes légères telles que la volaille, le veau et l'agneau ; la liaison à l'œuf et à la crème est réservée pour les légumes délicats, la liaison à la farine est réservée pour les ragoûts.

MANIÈRE DE FAIRE UNE LIAISON À L'ŒUF

Les liaisons au jaune d'œuf demandent de l'attention, car elles sont sujettes à tourner.

Pour que la liaison s'incorpore bien à la sauce, il faut qu'elle ait à peu près la même épaisseur.

I. Casser les œufs avec précaution de manière à séparer les jaunes des blancs ; un jaune d'œuf par chopine de sauce.

II. Délayer les jaunes avec un peu de liquide de la cuisson, ou avec un peu de lait ou d'eau, selon le cas.

III. Remuer le mélange jusqu'à ce qu'il soit parfait ; tirer la sauce hors du feu.

IV. Verser peu à peu la liaison en remuant toujours ; une fois la liaison bien incorporée à la sauce, remettre la casserole sur le feu.

V. Remuer autour et au fond de la casserole de manière à empêcher la sauce de bouillir, car elle tournerait ; lorsqu'elle est arrivée à la consistance désirée, retirer du feu immédiatement.

On appelle liaison au beurre, la portion de beurre qu'on ajoute aux potages, aux légumes et aux sauces lorsqu'on les retire du feu au moment de servir. Si on remettait le potage sur le feu, par exemple, il perdrait totalement le goût du beurre ajouté en dernier lieu.

Condiments.— Les condiments les plus employés en cuisine sont : le sel, le poivre, les quatre épices, les oignons, l'ail, le thym, le laurier, l'échalotte, le persil, le cerfeuil, la ciboule, la girofle, le piment, la muscade, la cannelle, la tomate, les carottes, les champignons, etc. On peut inventer des sauces à plaisir.

N° 98.—PRÉPARATION-TYPE DES SAUCES

L'élément principal des sauces faites à chaud est, comme nous l'avons dit plus haut, presque toujours un roux que l'on mouille avec un liquide : eau, lait, crème, bouillon, jus de légumes, etc.

I. Faire fondre la graisse ou le beurre, y incorporer la farine, remuer lentement et constamment et faire cuire, sur feu très doux, 5 à 10 minutes, sans laisser prendre couleur si c'est une sauce blanche que l'on veut obtenir.

II. Verser peu à peu sur le roux le liquide bouillant, lait ou eau suivant le genre de sauce, et tourner jusqu'à ce que le liquide soit bien mélangé ; laisser bouillir 10 à 15 minutes ; remuer de temps en temps avec une cuillère de bois pour empêcher la sauce de prendre au fond.

III. Ajouter les assaisonnements selon la nature de la sauce.

IV. Si la sauce est trop épaisse, l'allonger avec le liquide; si elle est trop claire, l'épaissir par l'ébullition.

V. Une sauce ne doit être ni trop épaisse ni trop claire ; trop épaisse, elle ressemblerait à une purée ; trop claire, elle aurait l'aspect d'un jus.

VI. Une sauce trop remuée, ou laissée sur le feu après la liaison, tourne, s'éclaircit tout à coup.

VII. Toutes les sauces faites à chaud se font à peu près de la même manière et diffèrent par les garnitures ou les condiments et la couleur. On peut donc établir deux sauces-mères :

la blanche et la brune à l'aide desquelles on peut confectionner toutes les sauces qui portent différents noms.

Autre méthode.— Une autre méthode un peu plus économique de faire les sauces consiste à délayer la farine avec de l'eau froide ou du lait suivant les sauces à faire, et à la verser dans le liquide bouillant ; mélanger en remuant sur le feu et laisser cuire sur feu très doux. Au moment de servir, saler, poivrer et ajouter un morceau de beurre frais.

SAUCES BLANCHES

Proportion et épaisseur des sauces.	Farine.	Beurre.	Sel.	Liquide.
I. Sauce claire . . .	1 c. à tbl.	1 c. à tbl.	¼ c. à thé	1 tasse
II.. .Sauce moyenne	2 c. à tbl.	2 c. à tbl.	¼ c. à thé	1 tasse
III. .Sauce épaisse. .	3 c. à tbl.	3 c. à tbl.	¼ c. à thé	1 tasse

Les sauces blanches sont nombreuses ; les principales et les plus souvent employées sont :

N° 99.—SAUCE AU BEURRE

Faire un roux blanc ; mouiller avec de l'eau chaude. A la fin de la cuisson incorporer quelques petits morceaux de beurre frais.

N° 100.—SAUCE BLONDE

Se fait comme la sauce au beurre, excepté que l'on remplace l'eau par un bouillon ou du jus. Colorer avec du Liebig pour obtenir la teinte voulue.

N° 101.—SAUCE BÉCHAMELLE

La reine des sauces blanches. Roux blanc ; mouiller de lait ou de bouillon, ou ½ lait et ½ bouillon. Cette sauce liée de 2 jaunes d'œufs avec assaisonnement au céleri, à l'oignon et au persil, donne une sauce à la " Poulette " ou une " Blanquette ".

N° 102.—SAUCE VELOUTÉE ou VELOUTÉ DE MÉNAGE

Roux blanc ; mouiller de bouillon et d'une ½ tasse de crème.

N° 103.—SAUCE ALLEMANDE

Roux blanc ; mouiller avec du lait, lier avec un jaune d'œuf et additionner d'une cuillerée à thé de jus de citron.

N° 104.—SAUCE SOUBISE ou SAUCE À L'OIGNON

Roux blanc ; mouiller de lait et additionner du jus d'un oignon cuit.

N° 105.—SAUCE AUX TOMATES

Faire un roux blanc, y mettre la purée de tomates (préalablement cuite, assaisonnée et passée au tamis,) faire réduire à consistance voulue.

SAUCES BRUNES

Les principales sauces brunes sont:

N° 106.—SAUCE BRUNE ORDINAIRE

Roux brun que l'on mouille de bouillon et auquel on ajoute comme assaisonnement en petite quantité du jus cuit de carotte, d'oignons et de persil.

N° 107.—SAUCE PIQUANTE

Roux brun que l'on mouille avec le liquide obtenu en faisant bouillir, dans quelques cuillerées de vinaigre, du thym, de l'oignon, des échalottes, etc.

N° 108.—SAUCE ROBERT

Laisser mijoter dans du beurre quelques oignons coupés en dés ; saupoudrer de farine et faire un roux brun. Mouiller avec du bouillon ou du jus de viande ; assaisonner de sel, poivre, laurier. Au moment de servir, y délayer un peu de vinaigre et de moutarde.

N° 109.—SAUCE À LA MAÎTRE-D'HÔTEL

La sauce maître d'hôtel ne passe point sur le feu, par conséquent elle est facile à réussir.

I. Mettre sur un plat chaud 2 c. à table de beurre frais défait en crème, base de la sauce, avec 1 c. à thé. de persil haché et ½ c. à table de jus de citron ou un filet de vinaigre.

II. Manier le tout avec la cuillère de bois, poser dessus la viande chaude dont le jus enrichit la maître-d'hôtel.

SAUCES À BASE D'HUILE

Les sauces à base d'huile ne contiennent ni eau ni bouillon. Les roux sont remplacés par l'huile et le jaune d'œuf aide quelquefois à lier la sauce. Les condiments sont les mêmes que dans les sauces faites à chaud, mais ils sont employés crus. Parmi les condiments, le vinaigre et le citron interviennent toujours. Ces sauces servent à assaisonner les salades, les hors-d'œuvre, les viandes froides, les crustacés, les coquillages,

les œufs durs ; en un mot tous les aliments crus, ou les aliments cuits, mais froids. Elles excitent l'appétit, mais sont de digestion lente et ne contiennent pas autant d'éléments réparateurs que les sauces faites à chaud.

N° 110.—SAUCE MAYONNAISE

Pour être sûr que la mayonnaise prenne, c'est-à-dire qu'elle se lie bien et devienne ferme, il faut employer les œufs, l'huile et le vinaigre à la même température. On place ces éléments dans l'eau froide, par exemple, quelques instants avant de s'en servir. La mayonnaise réussit parfaitement aussi, si l'on plonge dans une casserole d'eau les œufs, les flocons d'huile et de vinaigre ou le citron et si l'on fait chauffer un instant le tout.

I. Mettre dans un bol un jaune d'œuf avec une pincée de sel et une pincée de poivre.

II. Travailler, c'est-à-dire mélanger entièrement le tout avec une cuillère de bois.

III. Incorporer ensuite l'huile goutte à goutte surtout au commencement.

IV. Quand vous avez une quantité de sauce suffisante, ajouter peu à peu une cuillerée à café de vinaigre ou du jus de citron. La sauce doit être épaisse et d'un goût assez relevé. Si, malgré les précautions indiquées, la mayonnaise tournait, on pourrait en faire une ravigotte.

N° 111.—SAUCE RAVIGOTTE

I. Mettre dans un bol un jaune d'œuf cuit dur et écrasé, avec sel et poivre et une cuillerée à café de moutarde.

II. Travailler le tout, ajouter peu à peu trois cuillerées d'huile, puis une cuillerée de vinaigre, le tout bien amalgamé.

III. Finir avec un peu de cerfeuil, de persil et d'échalotte haché très fin et une pointe d'ail.

N° 112.—SAUCE RÉMOULADE

1. Hacher très fin du cerfeuil, de l'ail, des échalottes, de la ciboule, ajouter sel, poivre, vinaigre et moutarde.

II. Bien battre ce mélange, ajouter en tournant deux ou trois cuillerées d'huile que l'on verse goute à goutte.

QUESTIONNAIRE

A quoi servent les sauces? — quel est leur rôle dans la cuisine? Quelle est la base ordinaire des sauces? — Donnez quatre détails dont il faut tenir compte pour réussir les sauces — Qu'appelle-t-on roux? — Quelle est l'importance de leur rôle? — Expliquez la manière de faire un roux — un roux blanc — un roux blond — un roux brun — A quoi sert la liaison? — Quelles sont les principales liaisons? — Dans quel cas utilise-t-on la liaison à l'œuf? — à la farine? — Donnez la manière de faire une liaison à l'œuf — Qu'appelle-t-on liaison au beurre? — Quels sont les condiments les plus employés en cuisine? — Expliquez la manière de faire une sauce — Combien de sauces-mères? — Qu'appelez-vous sauces à base d'huile? — Donnez des conditions nécessaires pour réussir une mayonnaise.

EXERCICES PRATIQUES

Légumes au naturel.— Légumes au jus.— au gratin.— Fèves au lard.— Une pâte à la cuillère.

MENU

Potage aux pommes de terre
Veau en blanquette à la bourgeoise
Haricots verts à la maître-d'hôtel
Pommes de terre en robe des champs (bouillies)
Crème au caramel

N° 113.—POTAGE AUX POMMES DE TERRE

8 à 10 pommes de terre
2 pintes de lait
1½ pinte d'eau
2 c. à table beurre ou graisse de rôti.
1 gros oignon
4 c. à table crème (à volonté)
1 jaune d'œuf, croûtons.
assaisonnement

I. Peler les pommes de terre, les couper par morceaux ainsi que l'oignon.

II. Faire fondre le beurre ou la graisse dans la marmite, y jeter les pommes de terre, l'oignon ; les faire revenir, ajouter assez d'eau chaude pour les couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les pommes de terre s'écrasent facilement.

III, Passer la purée la remettre sur le feu avec le lait chaud, faire mijoter 8 à 10 minutes.

IV. Au moment de servir, battre le jaune d'œuf dans la soupière avec la crème ou 2 c. à table de beurre, et verser dessus le potage. Servir très chaud avec croûtons qui se préparent comme suit :

Croûtons.— Beurrer 2 ou 3 tranches de pain, couper en dés et faire dorer au fourneau.

N° 114.—VEAU EN BLANQUETTE A LA BOURGEOISE

2 ou 3 livres de veau
1 petite tranche de lard fumé
1 pinte d'eau
1 ou 2 jaunes d'œufs
2 c. à table de beurre ou graisse de rôti
1 c. à table de farine
1 oignon, bouquet garni, sel et poivre.

I. Mettre dans la casserole le lard fumé coupé en dés, et faire revenir avec la graisse ; ajouter le veau coupé par morceaux, l'oignon finement ciselé, faire sauter et éviter de faire prendre couleur.

II. Saupoudrer la viande avec la farine bien mélangée, puis mouiller d'eau bouillante, ajouter l'assaisonnement, couvrir et laisser mijoter 1 heure à 1½ heure.

III. Lorsque la viande est bien cuite, enlever le bouquet garni, retirer la casserole sur le coin du feu, et épaissir avec un ou deux jaunes d'œufs.

N° 115— HARICOTS VERTS À LA MAITRE-D'HÔTEL

1 boîte de haricots
2 c. à table de beurre.
ciboule ou persil
sel et poivre.

I. Enlever les fils, et couper les haricots en deux ou trois morceaux.

II. Faire cuire dans l'eau bouillante salée, 45 à 60 minutes.

III. Chauffer un légumier, y mettre le beurre frais et y ajouter les haricots cuits et soigneusement égouttés ; assaisonner avec poivre et sel ; tourner et parsemer de ciboule ou de persil finement hachés.

POMMES DE TERRE EN ROBE DES CHAMPS

Voir N° 8

CRÈME AU CARAMEL

Voir N° 24

NEUVIÈME LEÇON

UTILISATION DES RESTES DE VIANDES ET DE LÉGUMES

> " Avec ce que perdent certaines femmes, on pourrait nourrir un ménage."

Il faut savoir tirer parti des restes, car comme nous l'avons dit aux premiers chapitres, dans toute maison bien dirigée, rien n'est mis de côté à moins que ce ne soit pour manque de fraîcheur. Les dessertes des repas doivent être soigneusement utilisées. Si on ne sait en tirer parti, on augmente considérablement les dépenses de la famille, et, servies sans aucune préparation, elles sont peu appétissantes, peu présentables.

Comment procéder.—Une ménagère intelligente et habile s'ingénie à faire avec les restes des plats nouveaux, des mets présentables et appétissants qui révèlent son bon goût et son sens pratique. Après chaque repas, elle les recueillent, les met proprement et soigneusement dans des plats de faïence ou de terre cuite, évite d'y laisser des cuillères, fourchettes, etc., Chaque matin, elle visite le garde-manger, examine ce qui reste des repas prédécents et détermine l'emploi que l'on peut en faire pour les repas suivants. Elle les fait passer, soit seuls, soit mélangés avec des plats nouveaux.

La quantité et la nature déterminent les mets à préparer. Un assaisonnement approprié, l'addition de certaines garnitures, tout en augmentant le volume d'un plat, déguisent ces restes et leur redonnent une nouvelle valeur.

Détails importants. — On doit couper les restes régulièrement et convenablement, afin de leur donner une appa-

rence agréable et de bien les disposer dans les plats. Si on doit accommoder les restes de viandes rôties, grillées ou sautées, il ne faut pas les faire bouillir en les réchauffant : l'ébullition les durcit. Pour rester tendres, ces viandes ne doivent recevoir d'autre chaleur que celle des plats dans lesquels on les place, et qu'on peut mettre quelques instants au fourneau au bain-marie. On peut encore les placer entre deux plats posés sur une casserole d'eau en ébullition. Elles sont surtout réchauffées par la sauce bouillante que l'on verse dessus. Les tranches doivent être très minces.

Les viandes bouillies ou braisées se réchauffent plus facilement. Elles peuvent bouillir de nouveau sans durcir. Elles gagnent même à être mises sur le feu dans la sauce, et à y mijoter un moment.

Restes de viandes. — Les restes de viandes, de bœuf, de veau, de mouton, de porc, s'accommodent en sauces, ragoûts, hachis, boulettes, pâtés, friture, salades ou encore seuls ou avec des légumes. Si ce qui reste de viande est assez copieux pour fournir à un repas, on peut le servir froid.

Restes de légumes ou de pâtes.— Les restes des plats de légumes ou de pâtes peuvent s'accommoder avec un nouveau plat ou en ragoût, hachis, purées, salades, ou même se mettre à la soupe, à moins toutefois qu'ils ne contiennent de la viande ou des œufs.

Les restes de soupe ou de bouillon s'ajoutent à la nouvelle soupe au moment de la tremper ; on a soin de les faire bouillir ensemble quelques minutes.

Restes de pain.— Les restes de pain ne doivent pas être rejetés plus que les autres restes. On les fait griller au fourneau et on les utilise dans les bouillons, ou pour faire des panades, des soupes maigres et de la chapelure.

Eau de cuisson des légumes. — Avec l'eau de cuisson des légumes, on fait également des potages très savoureux,

et en particulier avec l'eau dans laquelle on cuit les haricots, les épinards et les asperges.

Graisse du pot-au-feu.— La graisse du pot au-feu peut s'employer au lieu de beurre dans la préparation des soupes et de certaines pâtisseries, ou bien être incorporée à la friture.

Restes des sauces.— Les restes de sauces doivent être conservés et utilisés pour l'amélioration d'un grand nombre de préparations : soupes, ragoûts, etc.

N° 116.—HACHIS

Restes de viande et de pommes de terre
1 oignon
1 tasse de bouillon
1 c. à table de saindoux ou de graisse de rôti.
sel, poivre
fines herbes.

I. Couper la viande et les pommes de terre, en petits morceaux.

II. Faire revenir l'oignon ciselé dans la graisse, y ajouter la viande, les pommes de terre, le bouillon ; assaisonner et laisser mijoter 15 à 20 minutes. Servir chaud.

N° 117.—TRANCHES DE BŒUF BOUILLIES AU GRATIN

Restes de bœuf bouilli
1 c. à table de beurre
$\frac{1}{4}$ tasse chapelure
2 c. à table de graisse
2 c. à table de farine
2 tasses de bouillon, assaisonnement.

I. Beurrer le fond d'un plat allant au feu.

II. Ranger dedans, en couronne, les tranches de bœuf parées et coupées régulièrement.

III. Faire un roux brun, mouiller avec le bouillon, assaisonner et laisser mijoter 15 minutes.

IV. Verser la sauce sur la viande ; saupoudrer de chapelure, mettre sur le tout quelques morceaux de beurre et laisser gratiner.

V. Au moment de servir, saupoudrer de persil haché, et jeter quelques gouttes de vinaigre ou jus de citron.

N° 118.—POUDING AUX POMMES DE TERRE

Restes de pommes de terre	2 tasses de lait chaud
1 c. à table de beurre	½ tasse biscuits soda

sel, poivre

I. Émincer les pommes de terre, les mettre par rang dans un plat beurré, saupoudrer de chapelure, saler, poivrer, ajouter quelques noisettes de beurre et alterner jusqu'à ce que le plat soit rempli.

II. Verser le lait chaud et mettre gratiner au fourneau.

N° 119.—BAGATELLE

Restes de biscuits ou de gâteaux	1 ou 2 jaunes d'œufs.
	2 c. à table de maïzena
3 tasses de lait	¾tasse de sucre, confitures

½ c à thé de vanille.

I. Mettre dans un plat creux, un rang de biscuits ou de gâteaux, un rang de confitures ; alterner jusqu'à ce que le plat soit aux ¾.

II. Faire chauffer le lait au bain-marie, y ajouter la fécule délayée laisser cuire 8 à 10 minutes.

III. Ajouter les jaunes d'œufs battus avec le sucre, aromatiser au goût, verser sur les biscuits et laisser refroidir.

IV. Décorer avec les blancs d'œufs montés en neige, faire dorer au fourneau, ou encore garnir la préparation avec crème fouettée.

QUESTIONNAIRE

Faut-il savoir tirer parti des restes? — Quelles sont les conséquences d'une lacune de ce coté? — Comment la ménagère intelligente procède-t-elle dans ce genre de travail? — Donnez quelques détails importants — Indiquez les diverses manières d'accommoder les restes de viandes — Quel parti tire-t-on des restes de légumes ou de pâtes? — Comment s'utilisent les restes de pain, — l'eau de cuisson des légumes, — la graisse du pot-au-feu? — les restes de sauces?

EXERCICES PRATIQUES

Œufs au jambon.— Omelette au naturel.— Omelette au lard.

MENU

Soupe aux fèves
Gâteaux de hachis de viande
Carottes à la ménagère
Salades aux pommes de terre
Bagatelle

N° 120.—SOUPE AUX FÈVES

1 chopine de fèves
3 pintes d'eau bouillante
3 tasses de lait chaud
2 oignons (moyens).
2 c. à table graisse ou beurre
2 c. à table de farine
sel, poivre, persil.

I. Faire tremper les fèves, la veille, dans l'eau froide ; le lendemain, les remttre à l'eau fraîche et froide, ou encore dans l'eau de cuisson froide et les faire bouillir jusqu'à ce qu'elles soient tendres (l'eau en partie consommée).

II. Faire revenir dans la graisse les oignons ciselés, ajouter la farine et le beurre ; éteindre avec eau et lait chauds ; laisser jeter un bouillon et mélanger aux fèves.

III. Assaisonner de sel, poivre, persil haché et faire mijoter 4 à 5 minutes ; servir chaud.

N° 121.—GÂTEAU DE HACHIS DE VIANDE

Restes de viande
reste de sauce ou de bouillon
2 c. à table de graisse
1 oignon.
assaisonnement.

I. Hacher la viande, faire revenir l'oignon avec la graisse, ajouter la viande préparée, mouiller avec un peu de sauce ou de bouillon, assaisonner et faire mijoter 10 à 15 minutes.

II. Préparer une purée de pommes de terre (voir page 93), verser le hachis de viande dans un plat à gratin, couvrir avec la purée, parsemer le tout de quelques noisettes de beurre et faire dorer au fourneau

N° 122.—CAROTTES À LA MÉNAGÈRE

4 à 6 carottes (suivant la grosseur)
3 tasses de bouillon ou eau de cuisson
3 c. à table de farine
3 c. à table persil haché
sel et poivre.
1 pinte d'eau bouillante.

I. Ratisser les carottes, les couper en rondelles, les faire cuire à l'eau bouillante salée et les égoutter.

II. Faire un roux blond, mouiller avec l'eau des carottes ou du bouillon de viande ; assaisonner et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

III. Mettre les carottes dans la sauce, laisser cuire de nouveau 5 à 8 minutes sur un feu doux.

IV. Servir dans un légumier, saupoudrer de persil frais, haché fin.

N° 123.—SALADE AUX POMMES DE TERRE

6 pommes de terre cuites
3 petits oignons blancs
1 tasse de vinaigre
4 c. à table de crème douce
¼ tasse beurre fondu.

I. Couper les pommes de terre en tout petits morceaux et ciseler les petits oignons.

II. Mettre dans un saladier un rang de pommes de terre, un rang d'oignons, du sel et du poivre et ainsi de suite.

III. Verser dessus une sauce faite avec 4 cuillerées de crème douce, ¼ tasse beurre fondu et 1 tasse de vinaigre.

BAGATELLE

Voir N° 119

DIXIÈME LEÇON

LA PÂTISSERIE

" Savoir bien faire ne suffit pas, il faut bien faire."

L'art de la pâtisserie remonte à une haute antiquité. Les anciens ont eu leur genre de pâtisserie, leurs gâteaux dont les recettes ne sont pas venues jusqu'à nous, mais qui ne doivent pas différer essentiellement des nôtres, si ce n'est que le miel remplaçait le sucre. Les Romains connaissaient les oublies, les tourtes et les croûtes. Le moyen-âge connut la galette et la fouace. Les pâtés sont d'invention relativement moderne et ne remontent guère au-delà du XVIIie siècle. La pâtisserie commença de se révéler vers 1790 et elle ne prit vraiment son essor qu'au XIXe siècle.

La pâte.— La pâte est un mélange de farine, de liquide, de levain, avec sel comme assaisonnement. D'une façon générale, on peut dire que ces quatre ingrédients se retrouvent dans tout produit à base de farine. Ainsi, si l'on veut faire du pain, une tôle de biscuits, une bonne crêpe ou encore un excellent gâteau, il faut de toute nécessité recourir à ces quatre ingrédients. Mais, quand pour relever la saveur de la pâtisserie, aux ingrédients premiers on ajoute d'autres ingrédients, l'addition de ces substances détermine le genre et la nature de la pâte.

D'après ce principe et pour faciliter aux débutantes l'étude des pâtes, nous les classerons en trois grandes divisions :

1° La pâte à la cuillère.
2° La pâte à levain, le pain.
3° La pâte brisée et feuilletée.

LES PÂTES À LA CUILLÈRE

Les pâtes à la cuillère sont très nombreuses et varient depuis la pâte claire avec laquelle sont faites les crêpes, jusqu'à la pâte épaisse avec laquelle on fait le pain. Toutes cependant ont pour base les quatre ingrédients suivants : la farine, un liquide, le levain et le sel comme assaisonnement.

Une pâte à la cuillère est toujours une pâte à la cuillère, qu'elle soit claire ou épaisse, cuite sur une tôle ou dans un moule, ou faite de farine seule, ou mélangée avec de la fécule de riz, de maïzena, ou d'autres produits. Le gâteau des anges, si délicieux et si délicat de confection, appartient comme les crêpes et les gaufres les plus croquantes et les plus substantielles, à cette même division, malgré la dissemblance.



Pâte à la cuillère.

Principes des pâtes à la cuillère. — Les principes qui forment la base d'une pâte à la cuillère, sont les mêmes qui contrôlent toutes les autres, de sorte que quand on connaît la formule pour chaque pâte type, la manière de l'appliquer aux différentes variétés est très simple.

Les pâtes à la cuillère sont claires ou épaisses suivant l'usage que l'on veut en faire.

Levains.— La légèreté de ces pâtes dépend des différents levains qu'on y emploie ; les plus communs de ces levains

sont la poudre à pâte, le soda combiné avec une substance acide telle que le lait sur, la mélasse, ou la crème de tartre.

Autres agents de fermentation.— Dans tout mélange de farine, la légèreté est due en partie à la vapeur et à l'air. La vapeur, qui peut provenir de l'eau ou du lait pendant la cuisson, aideà rendre légère une mixture de farine. L'air qui entre dans la mixture elle-même lorsqu'on la bat, ou encore dans les œufs battus qu'on ajoute à la mixture, contribue également à rendre une pâte légère.

Il est très difficile de donner des proportions bien justes pour le lait sur et le soda, parce que l'acidité du lait est très variable.

Ordinairement ½ cuillerée à thé de soda suffit pour neutraliser une tasse de lait sûr. C'est encore moins facile de déterminer une quantité juste lorsqu'il s'agit de soda et de mélasse ; dans l'ordinaire on emploie une cuillerée à thé.

Ingrédients. — Il entre très peu d'ingrédients dans les crêpes, les petits pains chauds, les galettes, les biscuits à la poudre à pâte; en réalité quatre sont essentiels : la farine, le liquide, le sel et le levain.

Le goût et le caractère de la pâte varient suivant la consistance du mélange et l'addition de quelques accessoires. Les accessoires les plus employés sont : les corps gras, les œufs, le sucre et d'autres tels que : les épices, les fruits les essences.

Epaisseur de la pâte. — La consistance de la pâte peut aussi se classifier en trois catégories :

1° Une pâte claire, à égale partie de farine et de liquide ;

2° Une pâte un peu moins claire qui contient une partie de liquide pour deux parties de farine ;

3° Une pâte épaisse contenant trois parties de farine pour une partie de liquide. La pâtisserie, la pâte la plus épaisse, contient 4 parties de farine pour une partie ou moins d'eau.

L'aspect différent de certains petits pains dépend souvent de l'action de la chaleur et de la consistance de la pâte.

Proportion générale des ingrédients. — Il existe certaines proportions qu'il est facile de se rappeler : 2 cuillerées à thé de poudre à pâte par tasse de farine, $\frac{1}{4}$ cuillerée à thé de sel par tasse de farine. Avec ces proportions et les quantités de farine et de liquide nécessaires pour faire des mixtures, depuis la pâte claire jusqu'à la pâte la plus épaisse, la cuisinière a une bonne base pour n'importe quelle recette.

Méthode concernant le mélange des ingrédients. — Dans les recettes modernes, il est entendu que la farine est toujours sassée avant d'être mesurée. Il n'y a pas de raison qui justifie l'emploi d'une farine non sassée. La méthode pour les ingrédients secs est toujours la même : mélanger et sasser les ingrédients secs afin de distribuer le sel, la poudre à pâte ou le soda également dans la farine. La farine de maïs, la farine de son la farine de pur blé; la mie de pain et des céréales cuites peuvent être substituées pour n'importe quelle partie de farine blanche.

Le sucre et les épices peuvent être aussi mélangés avec les ingrédients secs.

Les liquides peuvent être soit entièrement ou partiellement du lait, de l'eau, des œufs, de la mélasse et du beurre. Quand les ingrédients secs et liquides sont ainsi mêlés, il faut battre vigoureusement la mixture, afin d'y faire entrer autant d'air que possible. Quel que soit le levain, on obtiendra une pâte plus légère s'il entre une grande quantité d'air dans le mélange. Quelquefois pour obtenir une pâte plus légère encore, les jaunes et les blancs d'œufs sont battus séparément et les blancs ajoutés à la pâte juste avant qu'elle soit mise au fourneau ; on peut suivre cette règle même pour les crêpes et les gaufres.

LES CRÊPES

Les crêpes sont des galettes légères de blé, ou de sarrasin, frites à la poêle dans un peu de beurre ou de graisse. La farine, un liquide : eau, lait doux ou lait sur, le sel forment la base de toutes les pâtes à crêpes. La poudre qu'on y ajoute n'est pas indispensable ; elle rend cependant la pâte plus légère et plus digestible, surtout quand on n'emploie pas d'œufs.

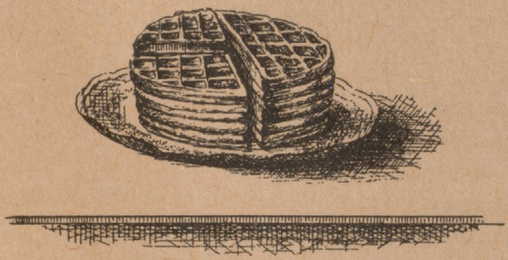
Mode de cuisson.— Les crêpes doivent être cuites sur un gril ou dans une poêle assez chaude pour qu'il se forme des bulles lorsqu'on y verse la pâte. La crêpe doit être bien cuite sur un côté avant qu'on la retourne. Les crêpes françaises font un mets délicieux pour un souper ou une collation. Ce sont des crêpes de la grandeur d'une assiette à dîner, empilées les unes sur les autres, avec du beurre et du sucre, ou encore de la gelée entre. Plusieurs cuisinières emploient les restes de crêpes, les coupent en très petits morceaux, les ajoutant à la pâte nouvelle.

On peut ajouter encore à la pâte, tasse pour tasse au moins, du riz cuit, des céréales, des pommes de terre écrasées ou encore du pain séché ou des miettes. Dans ce cas, la proportion du liquide augmente au besoin.

Les galettes de sarrasin sont un mets apprécié. Elles peuvent être faites avec de la poudre à pâte, mais elles sont bien meilleures faites avec du levain. Une fois la pâte commencée, on soustrait de la préparation une tasse de mélange que l'on garde pour la levure du lendemain.

Les gaufres.— On fait encore avec une pâte claire des gaufres. Les gaufres ne sont pas autre chose qu'une crêpe cuite dans un moule spécial appelé gaufrier. La vraie gaufre doit être molle comme la crêpe. Si on la veut croustillante,

on délaie la pâte avec de l'eau, et on la tient un peu ferme. On peut parfumer les gaufres avec du citron.



Un plat de gaufres.

Pâte-à-frire. — La formule ci-après nous donne encore une pâte claire qu'on appelle pâte à frire et qu'on emploie pour les beignets aux fruits : pommes, bananes, ananas, etc. On trempe ces fruits dans la pâte et on les fait frire. Cette méthode de cuisson est considérée comme rendant les aliments indigestes.

PRÉPARATIONS-TYPES

N° 124.—CRÊPES

2 tasses de farine
½ c. à thé de sel
2 tasses de lait sur
1 c. à table de sucre
1 c. à thé de soda.

N° 125.—CRÊPES ET GAUFRES

2 tasses de farine
2 à 3 œufs
½ c. à thé de sel
1½ à 1¾ tasse de lait doux
1 à 2 c. à table de beurre
2 c. à thé de poudre à pâte.

N° 126.—PÂTE À FRIRE

1 tasse de farine
2 c. à table de sucre
½ c. à thé de sel
½ tasse de lait
2 œufs (battus ensemble)
zeste de citron.

I. Mesurer la farine et sasser avec le sel, le sucre et la poudre à pâte.

II. Séparer les œufs, battre les jaunes et les ajouter au lait.

III. Ajouter les liquides aux ingrédients secs.

IV. Ajouter le beurre fondu et incorporer les blancs d'œufs bien montés.

Méthode pour frire. — Graisser le gril ou la poêle avec du saindoux ou encore avec un morceau de lard salé. Faire frire dès que le mélange est prêt. Servir immédiatement avec du beurre, du sirop ou du sucre.

Les crêpes. — Verser le mélange par cuillerées à table dans la poêle ; retourner dès qu'elle brunit et peut se détacher. Cuire sur les deux côtés et glisser sur une assiette.

Les gaufres. — Mettre une cuillerée à table près du centre et dans chaque division du gaufrier ; couvrir et le mélange se répandra dans le gaufrier. Tourner et faire brunir.

Remarques. — Si vous faites vos crêpes au lait doux, remplacer le soda par 2 cuillerées à table de poudre à pâte et ajouter une cuillerée à table de beurre fondu en omettant le sucre. Une cuillerée à thé ou à table de sucre, par tasse de farine, donne du goût à la pâte, la rend plus moëlleuse. L'addition de beurre ou de graisse dans la proportion d'une cuillerée à table par tasse de farine rend la pâte plus tendre. Cet ingrédient s'ajoute fondu et doit être mélangé en dernier dans la pâte. La quantité de lait diminue par l'augmentation des œufs qui comptent comme liquide dans la pâte.

PETITS GÂTEAUX CHAUDS

(Mélange de céréales)

Les petits gâteaux chauds faits avec une pâte plus épaisse que la pâte à crêpes contiennent les quatre ingrédients dans la porportion de deux tasses de farine pour une tasse de liquide, et les deux autres éléments varient en proportion. Les accessoires : beurre, sucre, œufs peuvent être ajoutés au goût. On peut varier et faire avec la même recette plusieurs galettes du genre en substituant pour la moitié de la farine ordinaire de la farine de maïs, de la farine de blé, de seigle, de son, de riz ou toute autre céréale. On peut aussi y ajouter des fruits à raison d'une tasse pour deux tasses de farine. Si les fruits sont juteux, la quantité du liquide devra être diminuée en proportion. On pourra augmenter aussi au besoin la proportion de la poudre à pâte, car l'addition des diverses céréales peut rendre ces pâtes quelquefois plus pesantes. Ces galettes sont délicieuses, tranchées, beurrées et servies chaudes.

N° 127. — PRÉPARATION-TYPE DES PETITS GÂTEAUX CHAUDS

2 tasses de farine
½ c. à thé de sel
4 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de sucre
1 œuf.
2 à 4 c. à table de beurre ou de graisse
1 tasse de liquide:
¾ de lait et ¼ d'eau

I. Sasser avant de mesurer

II. Mélanger les ingrédients secs et sasser encore.

III. Battre les œufs, les ajouter au lait, puis incorporer le mélange aux ingrédients secs.

IV. Ajouter le beurre fondu.

V. Faire tomber par cuillerées dans des casseroles ou moules spéciaux bien graissés et faire cuire 20 à 30 minutes.

N° 128—GÂTEAU DE MAÏS

Pour le gâteau de maïs, au lieu de 2 tasses de farine on emploie une tasse de farine de maïs et une tasse de farine ordinaire, 2 cuillerées de poudre à pâte seulement, ½ tasse de sucre.

Faire cuire dans une casserole graissée peu profonde, dans un fourneau chaud 20 minutes. On peut se servir d'une tasse de lait caillé au lieu de lait doux, employant ½ cuillerée à thé de bicarbonate de soude et 2 cuillerées à thé de poudre à pâte. Une pâte selon la formule 127, avec une quantité de sucre égale à la ½ de la farine, faite aussi simple ou aussi riche que vous désirez, épicée avec de la muscade ou du gingembre à raison d'une cuillerée à thé par tasse de farine, peut faire un très bon pouding à la vapeur. On ajoute, si on le désire, des pommes coupées par petits morceaux ou du raisin.

On peut faire encore un bon biscuit à la mélasse avec une quantité de mélasse et de cassonade égale à la ½ de la farine et ½ tasse de graisse.

La formule N° 129 nous donne encore avec un pouding à la vapeur un bon pain d'épices à l'eau chaude et une variété de petits gâteaux qui se font rapidement.

N° 129.—PAIN D'ÉPICES

1 tasse de mélasse
½ tasse eau bouillante
2 à 2½ tasses de farine
1 à 2 c. à thé de soda
1 c. à thé de cannelle.
1 c. à thé clou moulu
1½ c. à thé de gingembre,
½ c. à thé de sel
½ tasse de graisse fondue

I. Faire dissoudre le soda dans la mélasse, ajouter l'eau bouillante, la graisse fondue.

II. Mélanger et passer au tamis les ingrédients secs et incorporer aux liquides ; battre vigoureusement.

III. Verser dans une casserole bien graissée et farinée ou dans des moules et faire cuire 25 minutes dans un fourneau modéré. On peut ajouter un œuf ou deux bien battus aux liquides.

IV. On peut faire cuire cette préparation à la vapeur, et servir comme pouding avec une sauce épaisse ou de la crême fouettée.

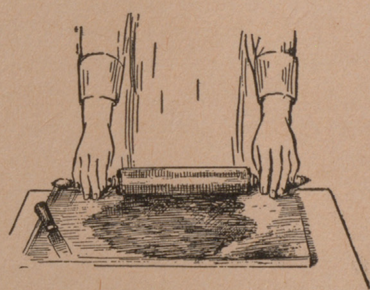


ONZIÈME LEÇON

LA PÂTISSERIE (suite)

BISCUITS À LA POUDRE A PÂTE

La pâte dont sont faits les petits pains chauds et les biscuits à la poudre à pâte est mélangée d'une manière différente des pâtes claires. Dans une mixture très épaisse comme celle des biscuits à la poudre à pâte, la matière grasse est coupée dans la farine avec les autres ingrédients secs. On mélange d'abord les ingrédients, puis on incorpore la graisse. On peut le faire avec les doigts, mais c'est encore mieux de se



Comment amincir la pâte.

servir de deux couteaux. Le liquide est ajouté en dernier, ensuite la pâte est manipulée légèrement et doit être plutôt molle et spongieuse ; assez molle pour tomber si elle n'est soutenue des deux côtés, et assez ferme pour se soutenir quand on la fait tomber par cuillerées dans des moules ou sur une tôle.

Il est peut-être nécessaire d'indiquer de nouveau les proportions pour les biscuits à la poudre à pâte, puisque cette pâte

est la base de plusieurs sortes de petits pains chauds : 2 c. à thé de poudre à pâte, ¼ c. à thé de sel, un ⅓ tasse de liquide eau ou lait et une à deux c. à table de matière grasse par tasse de farine.

N° 130.—PRÉPARATION-TYPE DES BISCUITS À LA POUDRE À PÂTE

2 tasses de farine
4 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel.
¾ tasse de liquide eau ou lait
2 à 4 c. à table de beurre ou de graisse

I. Sasser la farine avant de la mesurer, sasser encore avec la poudre à pâte et le sel.

II. Faire entrer la graisse en frottant avec le bout des doigts ou bien travailler avec une fourchette, ou deux couteaux. Ne pas trop couper la graisse, lui donner la grosseur d'une moitié de pois.

III. Ajouter le lait promptement et mélanger avec un couteau, ou manipuler le moins possible.

IV. Abaisser la pâte et lui donner 1 pouce d'épaisseur.

V. Couper et dorer le dessus avec du lait ou une mixture de sucre et d'eau : 2 cuillerées de sucre pour une tasse d'eau.

VI. Faire cuire 12 à 15 minutes dans un fourneau chaud.

Avec la formule N° 130 on peut faire :

1° **Biscuits instantanés.**— Travailler la pâte, tel qu'indiqué au N° 130, puis faire tomber la pâte par cuillerée sur les tôles graissées.

2° **Biscuits roulés aux fruits.**

I. Ajouter à la recette-type 2 cuillerées de sucre, 1 œuf, le ⅓ d'une tasse de raisin sec égrené et haché, 2 c. à table de citron haché fin, et ½ cuillerée à thé de cannelle.

II. Procéder comme méthode générale.

III. Faire une abaisse de ¼ pouce ; badigeonner avec du beurre fondu et saupoudrer avec du sucre, de la cannelle et des fruits, ou raisins de Corinthe.

IV. Donner la forme d'un gâteau roulé ; couper en tranche d'un pouce et ½ de longueur.

V. Mettre sur des tôles ou dans une lèchefrite graissée et faire cuire dans un fourneau chaud 15 minutes environ. On fait ces biscuits plus riches en ajoutant des œufs.

3° **Petits fours.** — Aux ingrédients secs employés dans la formule N° 130

I. Ajouter 4 c. à table de sucre.

II. Mélanger et battre. On relève le goût davantage en ajoutant un œuf et en diminuant la quantité de lait de 2 cuillerées à table.

III. Faire cuire dans des moules graissés 25 à 30 minutes.

4° **Biscuits au fromage.** — Les biscuits au fromage se préparent comme les biscuits roulés aux fruits, en supprimant les œufs et le sucre. Les essences et les fruits se remplacent par le ¼ d'une tasse de fromage râpé. Faire une abaisse de ¼ pouce et couvrir de fromage.

5° **Gâteau aux pommes**— Le gâteau aux pommes est un biscuit à la poudre à pâte auquel on a ajouté un œuf.

I. Verser la mixture dans une lèchefrite.

II. Étendre par dessus la pâte des pommes tranchées, ou encore superposer par rang avec la pâte.

III. Saupoudrer la surface de sucre et de petits morceaux de beurre, ou encore badigeonner avec du sirop de maïs.

IV. Mettre le plat dans un fourneau d'abord, puis vers la fin de la cuisson, diminuer la température du fourneau pour être sûr que la pâte et les pommes soient bien cuites.

6° **Les échaudées.**

I. Couper la pâte en carrés de 4 pouces.

II. Placer sur chaque carré une pomme moyenne, pelée et le cœur enlevé.

III. Saupoudrer la pomme avec du sucre et du beurre, de la muscade ou de la cannelle, plier les coins de la pâte sur la pomme, les presser ensemble et faire cuire dans une lèchefrite, fourneau moyennement chaud.

QUESTIONNAIRE

Donnez un court aperçu de l'art de la pâtisserie — Qu'est-ce que la pâte? — Comment peut-on classer les pâtes? — Qu'entendez-vous par pâtes à la cuillère? — Quels sont les principes des pâtes à la cuillère? — Qu'est-ce qui contribue à rendre ces pâtes légères? — Donnez d'autres agents de fermentation — Nommez les ingrédients essentiels pour faire les petits pains chauds, les galettes et les biscuits à la poudre à pâte. — les ingrédients accessoires. — Comment peut-on classer la consistance de la pâte? — Donnez des proportions générales déterminées. Quelle est la méthode à suivre concernant le mélange des ingrédients? — Qu'est-ce que vous entendez par crêpes? — quelle en est la base? — comment se font-elles? — Qu'appelle-t-on crêpes françaises? — galettes au sarrasin? — gaufres? — pâtes à frire? — Donnez les grandes règles relatives à la préparation et à la cuisson des crêpes et des gaufres. — Comment se font les petits pains chauds? — Quelle est la méthode à suivre pour les bien confectionner? — Comment se fait le mélange des biscuits à la poudre à pâte? — Donnez la méthode générale de confection.

EXERCICES PRATIQUES

Nettoyage à fond de la cuisine.— Récurage des ustensiles.— Nettoyage complet du poêle de cuisine.— Procédés d'entretien particuliers à chaque morceau de l'ameublement de la cuisine.

MENU

Soupe aux tomates
Rôti de porc
Pommes de terre rôties
Poireaux à la crème
Pouding à la vapeur.

N° 131.—SOUPES AUX TOMATES

1 boîte de tomate	½ c. à thé de soda
2 pintes de lait	1 oignon
1 pinte d'eau	1-2 carottes, céleri à volonté
1 tasse biscuits soda écrasés	1 feuille de laurier
2 c. à table de maïzena	sel et poivre.

I. Faire bouillir les tomates avec le soda, l'oignon ciselé, les carottes et le céleri ; assaisonner le tout et laisser bouillir jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

II. Passer le tout au tamis.

III. Faire chauffer le lait, y ajouter les biscuits soda, verser dans la soupe avant de servir.

IV. Si on lie la soupe avec de la maïzena ou du sagou, laisser jeter un bouillon, assaisonner et servir.

N° 132.—RÔTI DE PORC

3 à 4 livres de porc	2 c. à table de graisse.
1 oignon	1 à 2 c. à table de farine.
2 tasses d'eau bouillante	sel et poivre, grains de genévrier.

I. Parer la viande, l'éponger avec un linge humide, la saupoudrer de farine, mettre dessus des rondelles d'oignon.

II. La mettre dans un chaudron, l'assaisonner, ajouter une tasse d'eau chaude et faire cuire à feu modéré sur le poêle ou au fourneau ; arroser souvent pendant la cuisson, laquelle doit durer ½ heure par livre de viande.

III. Le rôti de porc se sert avec une sauce piquante ou une sauce tomate. Le plus souvent on le sert avec une sauce provenant du jus de la cuisson étendu d'un peu d'eau bouillante.

N° 133.—POMMES DE TERRE ROTIES

8 à 10 pommes de terre	sel et poivre.

Peler les pommes de terre, les laver, les éponger, les faire cuire avec le rôti, les retourner pendant la cuisson.

N° 134.—POIREAUX À LA CRÈME

6 à 8 poireaux	1½ tasse liquide : moitié lait et moitié eau de cuisson
2 c. à table de beurre	assaisonnement.
2 c. à table de farine	

I. Laver et préparer les poireaux, les faire cuire à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter, les couper par petits bouts.

II. Faire une sauce blanche avec le beurre et la farine, mouiller avec le liquide et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

III. Cinq minutes avant de servir, mettre les poireaux dans la sauce ; dresser dans un légumier et servir très chaud.

POUDING À LA VAPEUR

Voir N° 129

QUATRIÈME PARTIE

6e ANNÉE

PREMIÈRE LEÇON

DES ALIMENTS

RÔLE	Répare les tissus Fournit la chaleur Produit l'énergie	
COMPOSITION	Albumines animales, végétales Graisses animales, végétales	
	Hydrates de carbone	amidon sucre cellulose
	Matières minérales Eau	
DIVISION	Réparateurs ou azotés Combustibles ou respiratoires	
VALEUR NUTRITIVE	Matières azotées Matières grasses Matières respiratoires ou amidonnées H. C.	Mode de préparation. Variété. Condition de digestibilité.
RATION ALIMEMTAIRE MODIFIÉE PAR :	Climat, saison Age, état de santé. Tempérament, occupation.	



Une installation modèle pour leçons de démonstrations à une classe entière.
Académie St-Joseph, Verdun, Montréal.

DE L'ALIMENTATION

" Si vous êtes d'habitudes régulières faites des repas réglés et à des heures réglées.

On appelle aliment, toute substance qui sert à compenser les pertes que nous subissons journellement.

Rôle des aliments.— Les aliments servent :

1° A réparer les tissus qui s'usent continuellement par le travail et l'usage même de la vie.

2° A fournir la chaleur nécessaire à l'entretien de notre organisme.

3° A produire l'énergie nécessaire au travail musculaire.

Après l'air, rien n'exerce sur la santé une plus grande influence que les aliments et les boissons. On pourrait assez exactement nous comparer à des poêles ou encore à une machine à rendement comme la machine à vapeur, qui consume du combustible et produit du travail.

Composition des aliments. — Les éléments fondamentaux de nos aliments sont les suivants :

1° L'albumine ou matière azotée : albumine animale, albumine végétale.

2° Les graisses animales ; graisses végétales.

3° Les hydrates de carbone ou hydrocarbonés. Ils se subdivisent en trois classes :

a) Amidon ou matières amylacées.

b) Sucre.

c) Cellulose. Principe alimentaire accessoire.

4° Les matières minérales existent dans tous les aliments à l'état de sels minéraux.

5° L'eau entre également dans la constitution de tous les aliments.

Dr Pascault

Eléments de nos tissus.— Avant de rechercher les aliments nécessaires à l'homme, il est important de savoir quels sont les éléments qui entrent dans la composition du corps humain.

Notre chair, nos os, nos nerfs, sont essentiellement faits de petites cellules, dont les éléments premiers sont des corps simples : oxygène, hydrogène, azote et carbone. Ils contiennent aussi, mais en quantité moindre, des sels minéraux et de l'eau.

Or, tous ces matériaux se retrouvent dans l'air que nous respirons et dans les aliments que nous mangeons. C'est pourquoi pour vivre nous devons manger, boire et respirer un air pur.

Division des aliments.— D'après les besoins de l'organisme les aliments se divisent en deux groupes :

1° Aliments réparateurs ou azotés tels que les viandes composées de carbone, d'hydrogène, d'oxygène et d'azote.

2° Aliments combustibles ou hydrates de carbone tels que les graisses, les sucres, formés de carbone, d'hydrogène et d'oxygène.

Certains aliments sont à la fois réparateurs et combustibles, on les appelle aliments complets. Exemple : le lait, les œufs.

Les boissons qui fournissent à l'organisme les éléments minéraux dont il a besoin sont encore des aliments.

Valeur nutritive des aliments. — La valeur nutritive d'un aliment dépend

1° de sa richesse :

a) En matières azotées ;

b) En matières grasses ;

c) En matières respiratoires ou amidonnées.

Les aliments azotés ou réparateurs servent avant tout à former, à accroître et à réparer les tissus, surtout dans la

période de croissance et dans la convalescence. Ils servent aussi de combustibles pour l'entretien de la chaleur et de l'énergie ; mais les vrais combustibles sont les graisses et les hydrates de carbone que, pour plus de simplicité, nous compterons toujours ensemble.

Si certaines matières, comme les phosphates, qui font partie des aliments, paraissent avoir moins d'importance, c'est que assez souvent les aliments en contiennent des quantités suffisantes. Le fer qui colore le sang est dans le même cas.

L'alimentation doit donc fournir des aliments combustibles ou aliments respiratoires, et des réparateurs ou azotés.

Tous les aliments sans exception peuvent entretenir la chaleur vitale. Les aliments azotés indispensables à la réparation du corps, pourraient à eux seuls devenir le point de départ d'une alimentation complète mais pas avantageuse ; d'où le nom d'aliments complets. Les aliments hydrocarbonés ne peuvent servir à l'alimentation qu'accompagnés d'aliments azotés.

L'alimentation la plus avantageuse consiste donc dans une combinaison rationelle des deux genres de produits.

2° La valeur d'un aliment dépend non seulement de sa constitution, mais encore de la manière dont il est préparé, du menu dont il fait partie et de la façon dont il est mangé. (Voir : organisation des repas, page 104.)

RATION ALIMENTAIRE

On appelle ration alimentaire la quantité de chacun des principes que doit fournir l'alimentation afin de pourvoir aux besoins de l'organisme.

Il faut dans la ration alimentaire tenir compte :

1° Du climat et des saisons.
2° De l'âge et de l'état de la santé.
3° Du tempérament.
4° Des occupations.

L'homme doit lutter contre les refroidissements de la température par une alimentation qui lui donne un supplément de chaleur. Là où il gèle,. . . il faut se chauffer ; mais au soleil on n'a pas besoin de feu.

L'enfant ou l'adolescent qui grandit, et qui doit à chaque minute de sa vie fournir aux nécessités de la croissance, a besoin d'une forte réserve de graisse toujours entretenue ; et cette réserve il en trouvera les élements dans les féculents, le pain, la soupe, beaucoup d'eau, des viandes légères qui font les muscles, mais qui n'imposent pas à son estomac un travail excessif. Voilà le régime qui permettra aux enfants de grandir. L'insuffisance dans l'alimentation est aussi nuisible que l'excès ; dans les deux cas, l'équilibre des fonctions est rompu.

Pour travailler vite et bien, il faut à l'homme moderne des aliments excitants qui lui fournissent la matière réparatrice la plus active, et la plus digestible. Un régime mixte, qui consiste à faire usage d'une quantité déterminée de substances animales et de substances végétales, semble lui convenir à tous les points de vue, et c'est aussi celui qui réussit le mieux pour tous.

A ceux qui se livrent aux travaux de l'esprit, la ration alimentaire doit être celle qui correspond à leur faible activité corporelle ; le pain, les légumes verts, les fruits, et comme nourriture azotée, un peu de viande et de poisson, des œufs, du lait, et autres aliments de facile digestion.

Les femmes faisant moins d'exercice peuvent se contenter d'une alimentation où dominent les substances végétales.

L'alimentation de la famille devrait préoccuper toute ménagère, car la bonne nourriture est une condition indispensable à une vie régulière et plus ou moins péniblement occupée. Des repas préparés avec soin, à l'heure voulue, agrémentés de bonne humeur, contribuent au bonheur de tous. " Le plaisir de la famille se sent surtout à table, " a dit Brémant. La réflexion quoique terre à terre a sa portée

morale. Il ne faut pas que le mari ou les enfants trouvent mieux ailleurs que chez eux.

QUESTIONNAIRE

Qu'entendez-vous par aliments? — quel est leur rôle? — Donnez la composition des aliments — Quels sont les éléments qui entrent dans la composition du corps humain? — Comment divise-t-on les aliments? — Qu'appelle-t-on aliments complets? — Comment reconnaît-on la valeur nutritive d'un aliment? — Quel est le rôle des aliments azotés? — des combustibles? — Quelle est l'alimentation la plus avantageuse? — Comment la valeur d'un aliment est-il modifié encore? — Qu'appelle-t-on ration alimentaire? — Quelles sont les conditions dont il faut tenir compte dans la ration alimentaire? — Comment l'homme doit-il lutter contre les refroidissements de la température? — Quelle alimentation nécessite l'enfant? l'adolescent? l'homme qui travaille manuellement? — celui qui se livre aux travaux de l'esprit? — Démontrez les conséquences heureuses de toute bonne alimentation.

EXERCICES PRATIQUES

Marinades à la mayonnaise.— Sauce piquante.— Conserves de légumes suivant la saison.— Conserves.— Confitures — Gelées de fruits.

MENU

Crème de laitue
Tranches de bœuf braisées
Pommes de terre en vermicelle
Chou-fleur au gratin
Pouding au tapioca

N° 135.—CRÈME DE LAITUE

2½ pintes de bouillon
4 c. à table de riz
2 c. à table de beurre
1 jaune d'œuf
2 à 3 têtes de laitue
1 tranche d'oignon
sel et poivre
½ tasse de crème à volonté.

I. Faire revenir dans le beurre l'oignon ciselé, ajouter la laitue hachée très fin, le riz, le bouillon.

II. Laisser cuire jusqu'à parfaite cuisson du riz, assaisonner.

III. Mettre dans la soupière le jaune d'œuf battu avec la crème, et verser dessus avec précaution le potage bouillant.

N° 136.—AUTRE MÉTHODE

1. Jeter les laitues bien lavées dans une casserole contenant un peu d'eau bouillante ; les laisser cuire quelques minutes.

II. Les passer à travers un tamis, les remettre dans la casserole et ajouter peu à peu le bouillon ou lait, sauf une ½ tasse.

III. Avec le liquide qui reste, délayer 2 c. à table de crème de riz, l'ajouter au potage bouillant en remuant et laisser cuire environ 15 minutes.

IV. Mettre dans le fond de la soupière 2 jaunes d'œufs, les délayer avec quelques gouttes de lait ou de bouillon, ajouter le beurre.

V. Verser dessus avec précaution, en remuant toujours, le potage bouillant et servir.

N. B.— Si l'on désire épaissir davantage la préparation, il suffit d'ajouter un peu plus de crème de riz.

Au lieu de laitues, on peut prendre des petits pois, du cresson, des épinards, des carottes, des poireaux etc.

N° 137.—TRANCHES DE BŒUF BRAISÉES

3½ à 4 lbs de bœuf	1 oignon
2 c. à table de graisse	1 bouquet garni
½ tasse de bouillon	sel, poivre, farine.

I. Parer la viande, l'éponger, la couper en tranches d'un ½ pouce d'épaisseur, la saupoudrer de farine.

II. Faire chauffer la graisse dans un chaudron, y placer le bœuf ; laisser dorer celui-ci sur toutes ses faces, ajouter l'oignon ciselé, le blondir.

III. Ajouter le bouillon, le bouquet, les épices, le sel et le poivre et laisser mijoter le tout sur un feu très doux, la casserole bien couverte, 3 à 4 heures. Arroser de temps en temps avec le jus qui s'est formé et si c'est nécessaire ajouter ½ tasse de bouillon.

On prépare de la même manière une épaule de mouton, de veau, une vieille poule, etc.

N° 138—POMMES DE TERRE EN VERMICELLE

Préparer une purée de pommes de terre un peu ferme; passer de nouveau dans le passe-purée et servir chaud.

N° 139—CHOU-FLEUR AU GRATIN

1 chou-fleur	2 c. à table de beurre ou de graisse
1 chop. de lait	jus d'oignon
2 c. à table de farine	chapelure, assaisonnement

I. Mettre tremper le chou-fleur divisé en petits bouquets dans de l'eau froide salée pendant une heure.

II. Faire cuire à l'eau bouillante salée additionnée d'un ¼ c. à thé de soda à pâte ; lorsque le chou-fleur est bien tendre, l'égoutter, le placer dans un plat au gratin, couvrir d'une sauce béchamelle préparée avec les ingrédients ci-dessus.

III. Quand le chou-fleur est masqué (couvert) saupoudrer le dessus de chaplure ; faire gratiner au fourneau 10 minutes.

N° 140.—POUDING AU TAPIOCA

1 tasse de tapioca	1 tasse de sucre.
2 tasses d'eau	½ c. à table de beurre.
2 tasses de lait	2 c. à table de sucre
2 œufs.	

I. Laver le tapioca, le faire tremper dans l'eau froide au moins 1 heure avant de l'employer.

II Faire chauffer l'eau et le lait, y ajouter lc sel, le sucre; verser le tapioca en pluie.

III. Le tapioca est cuit lorsque les grains sont transparents, retirer du feu; incorporer les jaunes d'œufs battus, puis le beurre ; verser dans un plat beurré et cuire 20 à 30 minutes, fourneau modéré.

IV. Battre les blancs d'œufs en neige en ajoutant 1 c. à table de sucre par œuf ; retirer le pouding du fourneau, étendre la méringue sur le dessus, remettre au feu 5 minutes pour faire dorer.

DEUXIÈME LEÇON

ENTREMETS SUCRÉS

" Avant de consulter ta fantaisie, consulte ta bourse."

On appelle entremets sucrés, des plats sucrés que l'on sert après le rôti et avant le dessert.

En cuisine, on appelle entremets tous les mets servis entre le rôti et le dessert. Les légumes sont des entremets aussi bien que les plats sucrés ; cependant, on donne plus souvent ce nom à ces derniers. Ces préparations exigent des produits de première qualité: beurre et œufs extrêmement frais, lait frais, crémeux.

Les mets sucrés ne sont point, comme il est traditionnel de le penser, de simples friandises, bonnes tout juste à former le goût, mais coûteuses et peu nutritives. A ce dernier point de vue, c'est juste le contraire qui a lieu.

Leur rôle dans l'alimentation. — Les mets sucrés ont un rôle assez important dans l'alimentation : ce sont non des reconstituants, il est vrai, mais des producteurs d'énergie. Si donc nous avons besoin de développer un travail intense, rien n'est meilleur pour nous soutenir dans notre effort.

Valeur nutritive. — D'ailleurs la valeur nutritive d'un mets sucré dépend des éléments qui entrent dans sa préparation. Qu'y mettons-nous ? De la farine, du riz, de la semoule, de la fécule de pomme de terre, du beurre, du lait, et des oeufs puis des amandes, des fruits, du sucre, du thé, du ca-

fé, du cacao qui leur donne leur caractère particulier d'aliments énergiques.

On comprend facilement la valeur de ces mets quand on sait que, à poids égal, le pain donne près de deux fois plus d'énergie que la viande, et le chocolat plus de trois fois.

Les mamans ont donc raison de mettre un frein à l'appétit de leurs enfants pour les sucreries, puisque tous les auteurs s'accordent à dire qu'elles sont échauffantes.

Pas plus qu'une viande ou un légume, un entremets sucré ne peut se passer de condiments : mais ces condiments sont d'un genre spécial approprié à la nature des mets dans lesquels ils doivent figurer. Ce sont généralement des essences : vanille, fleur d'oranger, citron, orange, café, etc.

Catégories principales.— Les entremets sucrés comprennent trois catégories :

1° Les crèmes.
2° Les gâteaux, les soufflés et les flans.
3° Les fritures sucrées.

Les crèmes.—Les crèmes, avons-nous dit déjà, sont des mélanges d'œufs, de lait et de sucre parfumés dont la consistance varie avec l'absence ou la présence des blancs.

La seule difficulté de ces préparations vient de la tendance qu'elles ont à tourner pendant qu'elles sont au feu, par la brusque coagulation de l'albumine qu'elles contiennent. Les vapeurs acides, le voisinage d'un mets hautement mariné, l'haleine d'une personne dont les dents sont gâtées suffisent à empêcher la réussite d'une crème.

Les crèmes sont plus ou moins longues à prendre, selon la proportion observée entre les œufs et le lait qui en sont la base. On compte 6 œufs par pinte de lait. Si la proportion des œufs augmente, la crème épaissit plus facilement, mais elle est moins délicate. Les crèmes prennent le nom du parfum qui les aromatise.

Ces crèmes dont nous parlons ne sont pas solides. Le type en est la crème anglaise, ou crème à la vanille, dont on change le goût en changeant le parfum, comme nous l'avons dit plus haut.

N° 141.—PRÉPARATION-TYPE — CRÈME À LA VANILLE

1 chop. de lait	4 c. à table de sucre.
3 jaunes d'œufs	½ c. à thé d'essence vanille

1 pincée de sel

1. Faire chauffer le lait jusqu'au point d'ébullition.

II. Battre légèrement les jaunes d'œufs avec le sucre, le sel et verser doucement sur le lait en remuant sans cesse le lait par dessus.

III. Remettre le tout sur un feu doux (ou verser dans un bain-marie), tourner jusqu'à ce que la crème épaississe.

Lorsque, en retirant la cuillère vous constatez qu'elle reste nappée par la crème, ou si en jetant une goute de crème sur une assiette froide, cette goutte ne coule pas, la crème est cuite ; retirez du feu et ajoutez l'essence.

Il ne faut jamais arriver au point d'ébullition de la crème, c'est alors qu'elle tourne. Si cependant le fait se produisait, on pourrait la retirer un peu et la rendre agréable en battant vigoureusement à l'air.

On peut faire une crème à la vanille un peu moins fine, en mettant 2 jaunes d'œufs seulement pour une chopine de lait et en remplaçant les deux autres par une cuillerée à thé de maïzena que l'on mélange intimement avec les jaunes en même temps que le sucre. Avec la farine, la crème tourne moins facilement. Une crème réusssie doit être non pas ferme comme des œufs au lait mais ce qu'on appelle " tremblante."

Toutes les crèmes se font exactement de cette manière. La crème à la vanille peut se servir chaude ou froide.

N° 142 CRÈME AU CHOCOLAT

Fondre 4 c à table de chocolat dans une chopine de lait et procéder comme pour lacrème à la vanille.

Crèmes renversées.— Ces crèmes, où l'on emploie à la fois, les jaunes et les blancs d'œufs, sont solides, et on les appelle ainsi parce qu'on peut les faire cuire dans un moule et les renverser ensuite sur un plat au moment de servir.

Elles se font toutes aussi sur le même type et diffèrent par leur parfum et par leur degré de finesse variable avec le nombre des jaunes.

N° 143.—CRÈMES RENVERSÉES AU CARAMEL

1 chopine de lait	½ tasse de sucre
4 c. à table de sucre	½ c. à table de ratafia ou
1 c. à table de maïzena	jus de citron
3 œufs	1 pincée de sel.

I. Mettre dans un plat les œufs, le sucre en poudre, la farine et amalgamer le tout.

II. Ajouter peu à peu le lait bouillant, laisser cuire quelques minutes, saler et aromatiser ; passer la préparation au tamis fin.

III. D'autre part mettre dans un moule ou dans la casserole où doit cuire la crème ½ tasse de sucre en poudre. Faire fondre sur un feu doux jusqu'à couleur brun clair en tournant et penchant le moule dans tous les sens.

IV. Verser la crème dedans et faire cuire au bain-marie ou au fourneau jusqu'à ce qu'elle soit bien prise, 30 minutes environ.

V. Démouler lorsque la crème est froide. On démoule en trempant vivement le moule dans l'eau bouillante.

GÂTEAUX

Pour faire les gâteaux et les soufflés, on ajoute aux éléments des crèmes, du riz, de la semoule, de la farine et du beurre. On obtient des entremets plus consistants, plus nourrissants aussi et qui peuvent, comme les crèmes, être cuits dans un plat allant au fourneau ou dans un moule.

On les parfume comme les crèmes; on compte pour les crèmes 6 jaunes d'œufs pour une pinte de lait, mais pour les crèmes au plat on peut n'en employer que quatre par pinte de lait. Exemple : Gâteau de riz.

N° 144.—GÂTEAU DE RIZ

1 pinte de riz au lait	½ tasse de sucre
3 ou 4 œufs	caramel.

1. Enduire un moule de caramel.

II. Battre les jaune d'œufs avec du sucre et les ajouter au riz au lait ; y faire entrer légèrement les blancs d'œufs battus en neige.

III. Verser cette préparation dans le moule et mettre au fourneau chaud 15 à 20 minutes.

Le riz au lait pour les gâteaux de riz demande un mélange plus épais et dans ce cas on emploie une ½ livre de riz pour une pinte de lait. Quand il est cuit, on le retire du feu et on le laisse refroidir un peu. Alors on y mélange deux jaunes d'œufs, puis les blancs battus en neige ferme. Le tout est versé dans un moule enduit de caramel. On fait cuire au fourneau ou au bain-marie, et on laisse refroidir un peu le gâteau avant de le renverser. On augmente la richesse nutritive du gâteau de riz ainsi que sa saveur en l'accompagnant d'une crème à la vanille ou d'une sauce aux fruits. On ajoute quelquefois au riz pendant la cuisson des raisins de Corinthe. Il n'est pas nécessaire de mettre le gâteau de riz

dans un moule. On peut aussi le faire dorer au fourneau dans un plat.

On prépare de la même manière un gâteau au tapioca, à la semoule et au sagou.

Le soufflé.— Le soufflé est une sorte de bouillie de fécule ou de riz où il entre du lait, des jaunes d'œufs, un peu de beurre, beaucoup de sucre, de la vanille ou autre parfum à laquelle on incorpore ensuite des blancs d'œufs battus en neige, et que l'on fait chauffer pendant 20 minutes dans un fourneau pour la rendre très poreuse et la faire renfler.

N° 145.—SOUFFLÉ À LA VANILLE

4 c. à table de farine de riz	1 chop de lait
4 c. à table de beurre	4 œufs, 1 c. à tbl. ess. vanille
½ tasse de sucre en poudre	⅛ c. à t. de sel.

I. Faire chauffer le beurre, ajouter la farine et le lait chaud graduellement ; laisser cuire jusqu'à ce que la préparation épaississe et devienne onctueuse, une dizaine de minutes à peu près.

II. Séparer les blancs et les jaunes de quatre œufs ; ajouter les jaunes et le sucre à la préparation après l'avoir retirée du feu ; battre les blancs en neige, les ajouter aussi avec l'essence.

III. Beurrer des timbales ou des moules allant au feu, les remplir aux ¾ de la préparation et les placer au fourneau pas trop chaud environ 15 à 20 minutes ou 30 minutes au bain-marie. Servir immédiatement.

NOTE.—On prépare de la même manière des soufflés au chocolat, au café et au citron.

Flan. — Le flan est une sorte de pâtisserie généralement faite avec de la farine, du beurre et des œufs.

Le flan se prépare dans une croûte, constituant ainsi une véritable tarte, ou sans croûte. Il se fait avec de la farine, du lait, du sucre et des œufs que l'on mélange dans une terrine. La farine doit être bien délayée sans faire de grumeau, avec le lait chaud non bouilli mais sucré. Les œufs sont ensuite ajoutés et le tout bien mêlé jusqu'à consistance d'une bouillie un peu épaisse. On verse alors dans la croûte, ou dans une tourtière bien beurrée, et on fait cuire à feu doux et égal, feu dessus et feu dessous. On peut ajouter des fruits au flan présenté comme entremets : cerises, poires, etc. On glace avec du sucre avant de servir.

N° 146.—FLAN DE MÉNAGE

2 œufs	3 c. à tbl. de beurre
3 c. à table sucre granulé	1 tasse de lait froid
3 c. à table de farine	$\frac{1}{8}$ c. à t. de sel.

essence : vanille ou citron

I. Tamiser la farine avec le sel

II. Battre les œufs avec le sucre ; ajouter le lait et alterner avec la farine ; le mélange bien fait, ajouter le beurre fondu, le parfum.

III. Enduire le moule de beurre, y verser la préparation, et mettre dans un fourneau chaud 10 minutes ; servir chaud ou froid.

FRITURES SUCRÉES

Les fritures sucrées sont des entremets dont la cuisson se fait dans le beurre, la graisse ou l'huile, tels sont :

1° Les omelettes au sucre,
2° Les crêpes,
3° Le pain doré,
4° Les beignets, les beignets soufflés, etc.

N° 147.—OMELETTE SUCRÉE

L'omelette sucrée est une omelette ordinaire, au naturel, que l'on tient peu cuite, et que l'on saupoudre largement de sucre ou de confitures.

N° 148.—LES CRÊPES

Les crêpes sont un mélange d'œufs et de farine que l'on fait prendre à la poêle dans un peu de beurre ou de graisse. (voir pâtes à la cuillère.)

On fait une crêpe fine, très riche en ajoutant à la formule No 124, 2 onces de beurre et en mettant jusqu'à 4 œufs.

N° 149.—PAIN DORÉ

10 tranches de pain rassis
de ¾ pouce d'épaisseur
3 œufs
3 tasses de lait
1 tasse de sucre granulé
1 c. à table de beurre
2 c. à tbl de graisse
muscade.

On appelle pain doré des tranches de pain qu'on fait frire au beurre après les avoir fait tremper dans du lait mélangé d'œufs. Exemple :

1. Mettre les œufs, ajouter le sucre, le lait, l'essence. Le liquide doit être comme une crème claire, sinon il ferait l'omelette sur le pain.

II. Faire tremper dans ce liquide les tranches de pain, assez longtemps pour qu'elles soient pénétrées par le lait, mais pas au point de s'écraser.

III. Mettre chaque tranche à la poêle dans du beurre chaud, faire frire des deux côtés jusqu'à belle couleur dorée et déposer sur un plat.

IV. Saupoudrer le dessus de chaque tranche de sucre granulé et servir chaud.

Les beignets — Les beignets se font avec des fruits trempés dans une pâte à frire, ou bien avec des restes de pâtes sucrées, comme gâteaux de riz ou flans, que l'on partage en autant de morceaux que l'on veut de beignets On les trempe dans une pâte à frire et on les fait frire de la manière accoutumée. Si les gâteaux ont une certaine consistance, on les coupe en tranches bien minces, on les trempe dans un peu de lait sucré aromatisé, et on les fait frire après les avoir trempés dans un œuf battu. Cette préparation se nomme pain perdu ou soupe dorée. Exemple : Beignets aux pommes.

N° 150.—BEIGNETS AUX POMMES

I. Bien essuyer des pommes reinettes, les peler, les couper en rondelles régulières en retirant le cœur et les pépins.

II. Les mettre dans la pâte à frire (voir formule N° 126), les retirer tranche par tranche, en les laissant enveloppées de pâte.

III. Les jeter dans la friture chaude ; retirer à couleur dorée.

IV. Égoutter, placer sur une serviette et saupoudrer de sucre.

SAUCES SUCRÉES

Les sauces sucrées pour les poudings et les crèmes se divisent en sauces froides et en sauces chaudes.

Les sauces froides sont à base de beurre auquel on incorpore du sucre blanc ou du sucre brun.

Les sauces chaudes sont à base d'eau chaude ou de jus de fruits que l'on épaissit avec des œufs, du sagou, de l'arrowroot, de la fécule de maïs, de la farine.

Les essences avec lesquelles on parfume les sauces sont : la vanille, les épices, le cognac, l'extrait de fruits.

Dans la pratique on réduit à un très petit nombre les sauces sucrées. Celles que l'on fait le plus souvent sont :

la sauce au citron, à la crème, à la vanille, au chocolat, la sauce jaune, etc.

N° 151.—SAUCES SUCRÉES POUR POUDINGS

Sauce épaisse

$\frac{1}{3}$ tasse de beurre	1 c. à thé de vanille
1 tasse de sucre	

I. Défaire le beurre en crème, incorporer le sucre graduellement, battre jusqu'à ce que le mélange soit onctueux et léger ; ajouter l'essence et mettre au frais avant de servir.

N° 152.—SAUCE AU CITRON

¼ tasse de sucre	1 c. à table de beurre
2 c. à thé de fécule de maïs	1 c. à table de jus de citron
1 tasse d'eau bouillante. .	1 pincée de sel et muscade

I. Faire bouillir l'eau avec le sucre, saler ; ajouter la fécule délayée, laisser cuire 8 à 10 minutes.

II. Au moment de servir ajouter le beurre et le jus de citron.

N° 153.—SAUCE À LA CRÈME

1 œuf	½ tasse de crème
1 tasse de sucre en poudre	½ tasse de lait

½ c. à thé d'essence de vanille

I. Fouetter le blanc de l'œuf en neige, lui ajouter le jaune battu également, puis, le sucre.

II. Mélanger le lait à la crème, fouetter le mélange et l'ajouter aux œufs ; parfumer.

N° 154.—SAUCE À LA VANILLE

2 tasses d'eau chaude
2 c. à table de maïzena
¼ tasse de beurre
1 tasse de sucre
1 œuf
1 c. à thé de vanille
½ c. à thé de sel

I. Faire bouillir l'eau, ajouter la fécule délayée dans un peu d'eau froide, le sel, et laisser cuire 8 à 10 minutes en brassant constamment.

II. Défaire le beurre en crème, incorporer le sucre, l'œuf battu, l'essence et ajouter ce mélange à la préparation première.

N° 155.—SAUCE AU CHOCOLAT

¼ tasse de sucre
1 tasse d'eau chaude
4 c. à table chocolat râpé.
1 c. à thé de fécule de maïs
¼ tasse d'eau froide
1 pincé de sel
½ c. à thé de vanille

I. Faire bouillir l'eau avec le sucre 5 minutes.

II. Délayer la fécule et le chocolat à l'eau froide, ajouter au sirop, saler et faire cuire 3 à 5 minutes ; aromatiser avec la vanille et servir chaud.

N° 156.—SAUCE JAUNE

1 œuf
¾ tasse de sucre
essence au goût

I. Battre le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit épais et d'un beau jaune d'or.

I. Fouetter le blanc en neige, l'ajouter au jaune en continuant de battre jusqu'à ce que la préparation soit légère, ajouter l'essence.

N. B.— *Cette sauce se sert très souvent avec les blancs-mangers et les poudings froids.*

QUESTIONNAIRE

Définissez l'entremets sucré — l'entremets en cuisine — Les mets sucrés ont-ils une grande valeur nutritive?— Quel est leur rôle dans l'alimentation? — Combien de catégories principales? — Comment avons-nous défini les crèmes au chapitre du lait? — d'où vient la difficulté dans ces préparations? — Les crèmes prennent-elles du temps à épaissir? — quel nom prennent-elles? — Quel est le type des crèmes non solides? — Qu'ajoute-t-on aux éléments des crèmes si on veut faire des gâteaux? — des soufflés? — Qu'est-ce que le soufflé? — Définissez le flan? — Qu'appelez-vous friture sucrée? — nommez les principales — Comment fait-on une bonne omelette sucrée? — des crêpes? — Qu'appelle-t-on pain doré? — beignets? — Comment se divisent les sauces sucrées? — Quelle est la base des sauces froides?.. des sauces chaudes? — Comment les parfume-t-on? — Indiquez les sauces sucrées qui se font le plus souvent.

EXERCICES PRATIQUES

Service d'un repas de cérémonie.— Arrangement de la table.— Place des convives.— Service selon l'ordre des mets.

MENU

Potage à la purée de pois verts
Gâteau de viande
Pommes de terre sautées aux fines herbes
Carottes au lard
Gâteau de riz

N° 157.—POTAGE À LA PURÉE DE POIS VERTS

2 tasses de pois
4 pintes d'eau froide
4 à 6 c. à tbl. crème de riz
2 c. à tbl. de beurre.
1 oignon
sarriette, persil.
sel, poivre

I. Faire tremper les pois la veille dans de l'eau froide.

II. Le lendemain, les égoutter, les faire cuire dans 4 pintes d'eau froide.

III. Lorsque la soupe a commencé à bouillir ajouter le sel, le poivre, l'oignon revenu dans une c. à table de beurre.

IV. Lorsque les pois sont bien cuits, les passer au tamis, les remettre au feu, ajouter 4 à 6 c. à table de crème de riz délayée à froid ou ¼ tasse de riz, laisser mijoter 20 à 25 minutes. Avant de servir ajouter le reste du beurre.

N° 158.—GÂTEAU DE VIANDE

2 tasses restes de viande
2 petites tranches de lard fumé ou salé
8 pommes de terre (bouillies)
2 œufs
1 oignon
1 c. à table de beurre
1 c. à tbl. graisse de rôti
1 tasse de bouillon.
sel, poivre, fines herbes.

I. Ciseler l'oignon, trancher le lard très fin et faire revenir avec le beurre ; ajouter la viande hachée, mélanger le tout et retirer du feu.

II. Écraser les pommes de terre, les mêler à la viande, ajouter les œufs légèrement battus, l'assaisonnement, mouiller avec le bouillon et amalgamer le tout.

III. Beurrer un plat à gratin, saupoudrer de chapelure, foncer avec quelques petites bardes de lard, y verser la préparation, couvrir d'un peu de chapelure et de quelques noisettes de beurre et faire cuire au fourneau chaud 25 à 30 minutes.

IV. Servir avec une sauce piquante.

N° 159.—POMMES DE TERRE SAUTÉES AUX FINES HERBES

8 à 10 pommes de terre
1 petit oignon
1 jaune d'œuf
2 c. à table de beurre ou de graisse
sel, poivre, fines herbes.

I. Hacher l'oignon fin, le faire revenir dans la graisse avec les fines herbes

II. Couper les pommes de terre en rondelles, les ajouter à l'oignon, tourner avec une spatule jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

III. Au moment de servir, ajouter le jaune d'œuf battu, amalgamer le tout et servir aussitôt.

N° 160.—CAROTTES AU LARD

4 à 6 carottes
4 pommes de terre
¼ lb. lard salé ou fumé
1½ tasse d'eau chaude ou eau de cuisson
1 oignon, sel, poivre.

I. Mettre le lard à l'eau bouillante 8 à 10 minutes, jeter l'eau, le couper en grillades, le mettre dans une casserole.

II. Ratisser les carottes, les laver, les émincer, les ajouter au lard avec une tasse d'eau chaude, ciseler l'oignon et assaisonner au goût.

III. Couvrir la casserole et laisser cuire sur un feu doux 2½ hrs. Une heure avant de servir mettre les pommes de terre coupées en rondelles. On peut ajouter d'autres légumes aux carottes et aux pommes de terre : céleri, choux, etc.

GÂTEAU DE RIZ

Voir N° 144

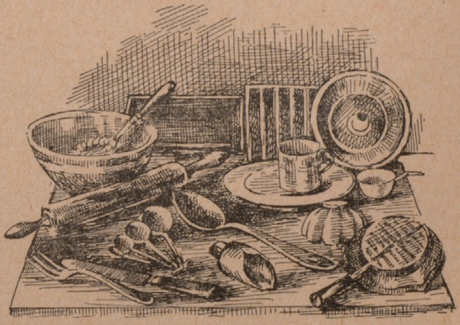


TROISIÈME LECON

GÂTEAUX — PATE BRISÉE

> " Robe de velours et de soie ont plus d'une fois éteint le feu de la cuisine."

La confection d'un gâteau n'est pas plus difficile que la confection d'un bon petit pain chaud. Car, en principe, le gâteau est tout simplement une pâte à la cuillère, épaisse, mais de forme, de confection, et de goût plus délicat.



Un groupe d'ustensiles pour la pâte.

Ustensiles nécessaires dans la confection des gâteaux —Un plat en faïence ou en grès (arrondi du bas) pour le mélange des ingrédients.

Deux ou trois plats en faïence pour battre les œufs.

1 ou deux fouetteurs d'œufs.

1 cuillère de bois.

Des cuillères à thé et à table, des tasses pour mesurer.

1 spatule.

Un ou deux tamis.
Des moules à gâteaux, des coupe-pâtes.
Deux casseroles pour la cuisson du sucre.
Des cornets et des tubes pour glacer les gâteaux.
Des dessous de plats en broche pour refroidir les gâteaux.

Ingrédients.— Les ingrédients qui forment la base de la pâte se retrouvent encore dans les gâteaux : farine, liquide, levain, sel. Les accessoires sont le sucre, les œufs, le beurre, la mélasse, les épices, les noix, les fruits, les essences aromatiques. La nature du gâteau dépend du mode d'emploi de ces accessoires, du nombre d'œufs, de la quantité de sucre et de beurre, et de l'essence.

Genre de gâteaux.— Il y a deux genres de gâteaux : les gâteaux dans lesquels il entre de la graisse et du beurre, qu'on appelle pour cette raison " gâteaux au beurre " et les gâteaux sans beurre ou graisse, enrichis avec des œufs, qu'on nomne " gâteaux éponge ". Les deux types sont tout à fait différents dans l'amalgame des substances, et différents aussi dans l'emploi des ingrédients.

Gâteaux au beurre.— Le gâteau au beurre demande de la poudre à pâte ou du soda et une substance acide, tandis que le gâteau sans beurre dépend complètement des œufs et du levain. Les gâteaux au beurre sont amalgamés avec du lait ou de l'eau ; l'autre type n'emploie aucun liquide, excepté les œufs. Les gâteaux au beurre peuvent être faits avec un œuf ou six œufs. Les autres sans graisse en contiennent généralement de six à douze.

Les gâteaux au beurre se manipulent plus aisément et se réussissent mieux que les gâteaux d'éponge. Ils sont aussi moins dispendieux ; de variétés plus nombreuses et par conséquent plus souvent confectionnés. Ces gâteaux, comme les petits pains chauds, doivent leur légèreté aux différents levains employés : poudre à pâte, soda, mélasse et air.

Préparation. — Dans tous les gâteaux on emploie généralement la farine à pâtisserie et le sucre granulé très fin. Le sucre à gros grains donne un gâteau à gros grains. Dans les gâteaux, comme dans toutes les pâtes d'ailleurs, la farine doit être sassée une fois avant d'être mesurée. Il ne faut pas oublier non plus que le beurre défait en crème s'emplit d'air et fait une plus délicate texture que le beurre fondu.

Des mesures précises sont absolument importantes ; car la plus légère augmentation de liquide ou de farine peut affecter la texture de la pâte.

D'une façon générale, un gâteau doit contenir ¼ autant de beurre que de sucre et à peu près ⅓ autant de liquide que de farine. Un gâteau aux fruits doit être un peu plus ferme qu'un autre. Les gâteaux doivent être mis au fourneau dès que la pâte est terminée. Si le fourneau n'était pas assez chaud la pâte devrait être mise au froid ; car la chaleur qui développe la fermentation facilite la sortie du gaz enfermé dans la pâte.

Différentes manières de mélanger les œufs. — Il y a trois manières d'ajouter les œufs : la première est de les ajouter sans les battre, au sucre et au beurre défait en crème.

La deuxième est de les battre en entier avant de les ajouter ; la troisième est de battre les jaunes et les blancs séparément, en ajoutant les jaunes, bien battus au sucre ou au beurre, et en y incorporant les blancs bien montés après que tous les autres ingrédients ont été ajoutés.

Ce dernier mode, d'après l'expérience qui en a été faite, semble donner un gâteau bien plus léger. Si on suit ce procédé, on évitera de battre la pâte après que les blancs ont été ajoutés, car la pâte est beaucoup plus pesante que les blancs et en les battant on risque de rompre les cellules d'air des œufs battus. Après que les ingrédients secs ont tous été bien mélangés et sassés, on les ajoute à la mixture, en alternant avec le lait, pour garder la pâte claire ; car battre une pâte épaisse développe le gluten de la farine et donne une préparation épaisse et dure.

Cuisson.— La cuisson d'un gâteau est plus difficile à réaliser que le mélange des ingrédients qui le composent. Pour bien réussir un gâteau, on conseille de diviser le temps de la cuisson. Durant le premier quart, la pâte doit devenir chaude et commencer à lever. Durant le second quart, elle continue à lever et commence à brunir. Au troisième quart, elle continue à brunir ; au quatrième quart, elle finit de cuire et se retire de la casserole. Il ne faut jamais retourner le gâteau dans le fourneau quand il est encore mou, on s'expose à briser les bulles d'air avant que les cellules de la pâte soient cuites, et on empêcherait ainsi le gâteau de lever.

Température du fourneau. — Si le fourneau est trop chaud, on mettra un petit plat d'eau chaude pour empêcher le gâteau de brûler. Les biscuits et les petits gâteaux requièrent un fourneau plus chaud que les gâteaux en pain.

Un moyen bien simple de s'assurer de la température d'un fourneau, est d'y placer un morceau de papier jaune à emballage. Si la chaleur du fourneau est modérée, la papier de jaune deviendra brun en 5 minutes ; cette température convient au gâteau au beurre, puis on augmente légèrement la chaleur après que le gâteau est bien levé. Pour des gâteaux qui sont petits, le papier brunit en 4 minutes ; pour les gâteaux d'éponge, en 7 minutes. Si les gâteaux sont dans un fourneau pas assez chaud, ils languissent et la texture est graisseuse. Trop de poudre à pâte produit aussi une texture grossière. Si le gâteau est mis dans un fourneau trop chaud, il brunit sur le dessus avant d'être suffisamment levé et cette tendance à lever brise la croûte de dessus et rend le gâteau difforme. Il se fendille aussi, si on y met trop de farine ou trop de ferments.

Cuisson à point. — Un gâteau au beurre laisse les bords de la casserole quand il est cuit, ou bien si on y enfonce une épingle ou une paille, elle revient parfaitement sèche.

Pour ôter le gâteau de la casserole, il ne faut pas procéder trop vite. On décolle les bords à l'aide d'un couteau et on pose la casserole successivement sur ses quatre côtés, puis pour le faire refroidir, on verse le gâteau sur un gril ou sur une table couverte d'un vieux linge ou d'un coton à fromage. Une fois refroidi il peut être glacé

Gâteaux différents genres. — Avec une bonne recette de pâte à gâteau, une ménagère intelligente peut faire une variété de préparations du genre. Par exemple si, à une pâte simple à gâteau contenant 2 œufs, elle ajoute des épices qu'elle mêle aux ingrédients, elle a un bon gâteau d'épices sans mélasse .En ajoutant à la même pâte des noix, elle fait une autre variété. Une tasse de noix coupées dans une pâte simple ordinaire à gâteau, change la nature du gâteau. 2 carrés de chocolat fondu font du gâteau ordinaire, un gâteau au chocolat. En substituant 2 jaunes d'œufs pour chaque œuf employé, on fait un gâteau d'or ; en omettant le jaune et en y substituant 2 blancs d'œufs pour chaque œuf, on fait un gâteau blanc.

Le gâteau au beurre comprend : le " gâteau-mesure ", le gâteau à la livre, le gâteau aux fruits et le bon et très substantiel gâteau d'épices.

Comme on doit viser à l'économie en tout, on ferait bien dans la confection des gâteaux d'employer les substituts du beurre : tels que saindoux et graisses végétales.

N° 161.—GÂTEAU-TYPE (au beurre)

$\frac{1}{3}$ à $\frac{1}{4}$ tasse de beurre	1 tasse de sucre
2 œufs	$\frac{1}{2}$ tasse de lait ou d'eau
2 c. à thé de poudre à pâte	$1\frac{3}{4}$ à 2 tasses de farine
1 pincée de sel	1 c. à thé d'essence.

Méthode générale.

I. Défaire le beurre en crème jusqu'à ce qu'il soit très léger, et incorporer graduellement le sucre.

II. Ajouter les jaunes en continuant de battre.

III. Sasser la farine de 3 à 5 fois avec la poudre à pâte ou le soda, et incorporer en alternant avec le lait ; ajouter l'essence.

IV. Ajouter les blancs d'œufs battus en coupant et pliant le mélange.

V. Verser la pâte aux $\frac{2}{3}$ ou à la $\frac{1}{2}$ de la casserole graissée, étendre d'abord aux angles et aux côtés de la casserole et laisser une légère dépression au centre.

VI. Lorsque vous voulez ajouter les fruits ou des amandes, les couvrir d'un peu de farine réservée à cette fin et les ajouter au mélange juste avant d'y mettre les blancs d'œufs.

GÂTEAU ÉPONGE

Conditions de succès.— Les gâteaux d'éponge demandent plus d'habileté que les gâteaux au beurre. Comme dans les autres gâteaux, il faut employer de la farine à pâtisserie. La farine qui contient beaucoup de gluten ne fait pas un gâteau délicat, surtout quand il s'agit d'un gâteau d'éponge. On passe la farine au tamis d'abord, on la mesure, on la sasse encore 5 ou 6 fois afin de la rendre légère en la remplissant d'air le plus possible. Le jus d'un citron ou la crème de tartre s'emploie seulement dans ce genre de gâteau. Le sucre doit être très fin et passé au tamis également.

Manipulation.— Dans les gâteaux d'éponge, on incorpore la farine au mélange en dernier, en coupant et pliant la pâte aussi légèrement que possible. Si le mélange était brassé ou battu après l'addition de la farine, les bulles d'air se briseraient et s'échapperaient de la pâte.

Cuisson.— Tous les gâteaux d'éponge requièrent un fourneau moins chaud que les autres. La cuisson est plus égale au centre ; on fait brunir sur le gril du haut. Si le fourneau est trop chaud, on ouvre la clef pour chasser la chaleur, ou bien on beurre un épais papier blanc qu'on étend délicarement sur le dessus du gâteau. Si après avoir mis le gâteau dans le fourneau, il paraît cuire trop vite, on peut mettre un papier brun au-dessus de la casserole en ayant soin de le placer pour qu'il ne touche pas le gâteau, et on évite d'ouvrir la porte du fourneau pendant 5 minutes au moins. On peut ensuite examiner le gâteau à la hâte et fermer la porte du fourneau car le courant d'air l'empêcherait de lever. Un gros gâteau demande 50 à 60 minutes de cuisson.

Moule à gâteau d'éponge. — Il est préférable de faire les gâteaux d'éponge dans un moule ayant une ouverture ou tube au centre qu'on appelle ordinairement " Tête de Turque ". Cette invention permet d'exposer une plus grande surface à la chaleur.

Genre de gâteaux.— Le gâteau éponge comprend le gâteau éponge jaune, le gâteau des anges. Tous les autres gâteaux appartiennent à l'une ou à l'autre de ces deux classes. Ainsi, quand on saura faire le gâteau le plus facile de l'une de ces deux divisions, on arrivera sûrement avec les autres du même genre.

N° 162.—GÂTEAU-TYPE

5 œufs	½ tasse de fécule
1 tasse de sucre fin	1 c. à the de poudre à pâte
1 pincée de sel	2 c. à table de jus de citron

Méthode générale. — I. Tamiser la farine et le sucre plusieurs fois avant de mesurer et mélanger avec le sel et la poudre à pâte.

II. Séparer les œufs ; battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils soient jaune pâle et ajouter graduellement le sucre en continuant de battre.

III. Fouetter les blancs et les ajouter à la première préparation.

IV. Incorporer la fécule, le plus légèrement possible en coupant et pliant la pâte.

V. Ajouter l'essence et faire cuire à fourneau moderé dans un moule non graissé.

QUATRIÈME LEÇON

LES GÂTEAUX—PÂTE BRISÉE—(Suite.)

La pâte brisée est celle qui a le plus de consistance. On s'en sert pour les galettes, les pâtés, les timbales et les tartes surtout. On peut dire qu'il y a autant de variétés dans les tartes qu'il y a de variétés de fruits sur le marché.

Qualités des ingrédients. — Tous les ingrédients qui entrent dans cette pâte doivent être de première qualité ; l'eau très froide, le beurre et le saindoux ferme et dur et la farine à pâtisserie de premier choix. La manipulation semble être la première condition à réaliser pour arriver au succès dans la pâte brisée. Il faut travailler promptement et adroitement ; manier la pâte le moins possible et toujours délicatement. Si la graisse devient molle, la pâte sera lourde et indigeste. Si on la travaille trop, elle devient sèche et s'émiette.

N° 163—RECETTE-TYPE

1 tasse de farine	½ c. à thé de sel
¼ ou ⅓ de beurre	4 c. à tbl. environ d'eau froide

Le $\frac{1}{4}$ d'une tasse de graisse pour une tasse de farine est autant qu'une main inexpérimentée peut mélanger ensemble, mais avec un peu de pratique on arrive à employer $\frac{1}{3}$ pour une tasse de farine. Trop de graisse rend la pâte cassante. On n'emploie que la quantité d'eau froide requise pour faire une pâte ferme, ou mieux pour tenir ensemble la mixture et obte-

nir une pâte qui ne s'attache ni au bol, ni aux doigts. Plus on met d'eau, plus la pâte est dure. La meilleure manière de mélanger la graisse à la farine est de la travailler avec le bout des doigts ou avec deux couteaux.

Quelques cuisinières emploient la poudre à pâtisserie pour rendre la pâte brisée plus légère, c'est une affaire de goût; car la pâte se réussit très bien sans cet ingrédient. D'autres l'additionnement d'un œuf et de jus de citron. Le premier enrichit la pâte et le jus de citron la rend plus tendre, plus légère.



Pâte brisée

Méthode générale. — I. Sasser la farine ; mesurer et sasser la farine et le sel.

II. Incorporer la graisse avec la farine, en la travaillant avec deux couteaux jusqu'à ce que la graisse et la farine soient si bien mélangées qu'elles forment comme une farine grossière.

III. La rassembler et faire au milieu une sorte de puits (appelé en pâtisserie : fontaine), ajouter alors l'eau petit à petit en travaillant toujours la pâte.

IV. Lorsque la pâte a acquis la consistance nécessaire, la laisser reposer une heure (si l'on en a le temps).

V. Étendue au rouleau, cette pâte servira à faire la croûte des tartes ; elle forme l'enveloppe des chaussons de pommes, des pâtés de viandes, etc., etc.

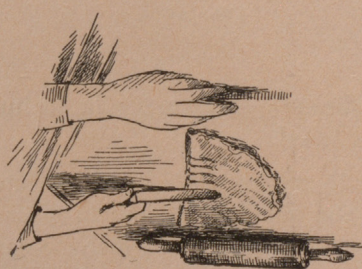
Pâte brisée pour tartes.—Les tartes peuvent être faites avec une croûte ou deux croûtes. Si on les fait avec deux croûtes, l'abaisse de dessus doit être moins épaisse que celle d'en dessous, et celle-ci ne doit pas dépasser les bords de l'assiette.



Manière de faire un rebord.

Si l'on ne couvre pas le dessus des tartes, dans ce cas la croûte d'en dessous doit être de 2 pouces plus large que l'assiette et on la plie de manière à former un rebord.

Les tartes aux fruits sont plus digestibles recouvertes d'une croûte seulement.

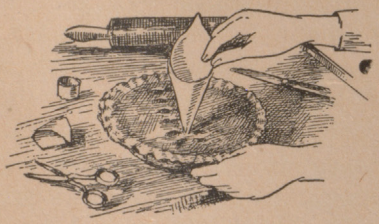


Une abaisse avec incisions.

Manière d'abaisser la pâte, de foncer et de garnir une assiette à tartes.

I. Fraiser la pâte, l'étendre sur la planche, l'amincir ronde avec un rouleau à pâte jusqu'à ce qu'elle ait $\frac{1}{8}$ de pouce d'épaisseur à peu près, et 2 pouces plus large que l'assiette.

II. Foncer l'assiette, étendre la pâte légèrement avec l'envers des doigts pliés, évitant surtout d'étirer l'abaisse.

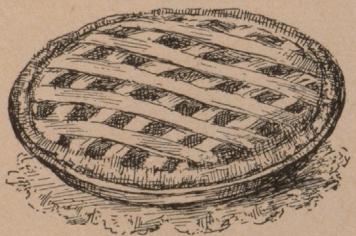


Pour empêcher le jus de se répandre.

III. Découper la pâte à ¼ de pouce du bord de l'assiette car la pâte a une rendance à rétrécir.

IV. Mettre la garniture, les assaisonnements.

V. Amincir un autre morceau de pâte, faire une petite incision au centre, mouiller les bords de la pâte avec de l'eau froide afin qu'ils adhèrent ensemble ; recouvrir la garniture, presser les bords ensemble ; découper et plier l'abaisse de dessus en dessous de l'autre abaisse.



Restes de pâte.

VI. Dorer avec une c. à thé de sucre dissous dans de l'eau ou du lait. Faire cuire dans un fourneau chaud.

VII. Un petit morceau de papier en forme d'entonnoir au milieu d'une incision a pour but d'empêcher le jus de se répandre sur la tarte

Remarque.—La pâte brisée doit être travaillée au frais autant qu'il se peut, car la chaleur fondant la graisse rend la manipulation difficile. On doit mettre très peu de farine en abaissant la pâte. La pâte terminée, on peut l'employer immédiatement, ou la couvrir d'un linge, et la laisser au repos. Autrement, elle se retire en cuisant. La pâtisserie doit cuire dans un fourneau chaud, de préférence sur un gril, dans le bas du fourneau ; si le feu n'est pas assez ardent, la pâtisserie languit et devient dure et indigeste. Il n'est pas nécessaire de graisser les lèchefrites pour la pâte brisée. On peut l'empêcher de brûler, en doublant le fond de la lèchefrite ou les moules d'un bon papier.

QUESTIONNAIRE

La confection d'un gâteau est-elle chose facile à réussir? — Indiquez les ustensiles nécessaires dans la confection des gâteaux? — Quels sont les ingrédients d'un gâteau? — Combien de genres de gâteaux? — Etablissez la différence entre les deux. — Donnez des détails de préparation? — Y a-t-il diverses manières de mélanger les œufs? — Que savez-vous de la cuisson? — Comment rémédier à la température du fourneau? — Quand la cuisson est-elle à point? — Quels sont les différents gâteaux au beurre que l'on peut faire avec la recette-type? — Expliquez la méthode générale du gâteau-type au beurre — Quelles sont les conditions de succès dans le gâteau d'éponge? — Comment doit se faire la manipulation? — Indiquez les règles de cuisson. — Y a-t-il un moule spécial pour le gâteau d'éponge? — Expliquez la méthode générale du gâteau-type (éponge) — Qu'est-ce que la pâte brisée? — Quelles conditions doivent réunir tous les ingrédients? — Donnez la formule de la pâte brisée — les détails particuliers de la confection de la pâte — la méthode générale pour réussir une pâte brisée. —Comment emploie-t-on la pâte brisée pour les tartes? — Indiquez la manière d'abaisser la pâte, de foncer et de garnir une assiette à tarte.

EXERCICES PRATIQUES

Plats sucrés à base de gélatine.— Croûtes pour flans. — Pâte brisée pour tartes et tartelettes.

MENU

Potage aux salsifis
Bœuf à la roumaine
Pommes de terre frites
Choux de Bruxelles au beurre
Crème renversée au caramel

N° 164.—POTAGE AUX SALSIFIS

10 à 12 salsifis
1 pinte de lait
1½ pinte d'eau
½ tasse de crème
2 c. à table de farine
2 c. à table de beurre
1 ou 2 jaunes d'œufs
sel, poivre.

I. Ratisser les salsifis, les mettre dans de l'eau vinaigrée pour empêcher qu'ils ne noircissent.

II. Les couper en petits morceaux, les faire revenir avec 1 c. à table de beurre, ajouter eau bouillante, 1 pincée de sel et laisser cuire 1 heure au moins.

III. Dès que les salsifis sont cuits, égoutter et conserver l'eau de cuisson; passer au tamis, ajouter la farine et le reste du beurre, battre quelques minutes, ajouter le jus de cuisson et le lait, assaisonner et laisser mijoter 15 à 20 minutes.

IV. Au moment de servir, lier avec les jaunes d'œufs battus avec la crème et servir avec croûtons.

N° 165.—BŒUF A LA ROUMAINE

4½ à 5 lbs de bœuf (dans la tranche.)
½ tasse de bouillon ou d'eau
3 à 4 tomates
2 c. à table de graisse
2 c. à table de beurre
1 chou moyen.
sel, poivre.

1. Parer la viande, l'éponger.

II. Faire chauffer la graisse et le beurre dans un chaudron, y mettre la viande, la faire revenir.

III. Couper le chou en tranches minces, écraser les tomates, ajouter au bœuf, saler, poivrer et mouiller d'eau ou de bouillon.

IV. Couvrir le chaudron et laisser mijoter à très petit feu pendant 2½ à 3 heures environ.

V. Servir sur un plat assez long, les choux en couronne autour du bœuf.

Le même plat peut se préparer avec des haricots verts et du mouton au lieu de bœuf.

N° 166. — POMMES DE TERRE FRITES

8 à 10 pommes de terre — sel — friture.

I. Laver, peler, couper les pommes de terre en tranches minces, les éponger.

II. Mettre dans un chaudron ou dans une poêle assez de graisse, pour que fondue, elle puisse recouvrir les pommes de terre. La faire chauffer ; quand elle est ferme, y jeter les pommes de terre et les y laisser jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

III. Déposer sur un plat recouvert d'un papier ; saler, servir chaud.

Ne jamais mettre trop de pommes de terres à la fois, si on les veut bien rissolées.

Autre méthode.

I. Faire cuire les pommes de terre à eau bouillante pendant 15 minutes ; jeter l'eau, déposer les pommes de terre sur une passoire, verser un peu de lait dessus.

II. Les tailler en lanières, les égoutter, les mettre en pleine friture et retirer quand elles sont dorées.

N° 167.—CHOU DE BRUXELLES AU BEURRE

1½ à 2 lbs de choux de Bruxelles.
2 c. à table de beurre
¼ tasse de bouillon ou eau chaude.
sel, poivre, sel de céleri.

I. Éplucher, laver et faire cuire le chou 15 à 20 minutes dans de l'eau bouillante salée.

II. Égoutter, rafraîchir, presser légèrement pour en extraire l'eau.

III. Faire chauffer le beurre dans une casserole, y mettre le chou, l'assaisonnement ; faire sauter pendant 10 minutes ; ajouter au besoin un filet d'eau ou de bouillon. Servir très chaud.

CRÈME RENVERSÉE AU CARAMEL

Voir N° 143

CINQUIÈME LEÇON

LES CORPS GRAS

> " Les ménages où l'on se nourrit le mieux ne sont pas ceux où l'on dépense le plus."

Les principaux corps gras employés en cuisine sont par ordre de qualité:

Le beurre,
Les graisses d'oie et de volaille,
La graisse de porc,
La graisse de veau,
La graisse de bœuf,
La graisse de mouton,
Les graisses de cuisine,
Les huiles d'olive, d'œillette et de noix.

Qu'ils proviennent du règne animal ou du règne végétal, tous les corps gras ont une constitution analogue, ils sont formés par des mélanges de principes gras.

Utilité.— Les corps gras sont utiles à la cuisson des aliments ; mais ils sont difficiles à digérer, et l'estomac se trouve mal d'une nourriture très grasse. Il est bon de dégraisser les aliments après la cuisson pour les individus qui n'ont pas à fournir un travail musculaire pénible.

Le beurre.— Le beurre est le plus facile à digérer des corps gras, Il est aussi le plus cher. On l'emploie frais pour les légumes et les soupes et, dans ce cas, afin de lui conserver sa saveur agréable, il ne faut pas le laisser cuire. On l'ajoute aux aliments au moment de servir.

Si on emploie le beurre en cuisine à l'exclusion des graisses, il est d'une sage économie, à cause de sa cherté, d'en faire provision d'avance et de savoir le conserver. Le meilleur moment pour cela est la deuxième quinzaine d'août et tout le mois de septembre.

Les beurres de qualité inférieure sont composés avec les restes de beurre fin et ne peuvent s'employer que cuits, à cause de leur goût rance.

Conservation journalière du beurre. — Exposé à l'air, le beurre qui a entraîné les ferments du lait, s'altère rapidement. Pour le conserver bon, on le soustrait à l'action de l'air et des ferments par la salaison.

S'il s'agit de garder le beurre frais pendant quelques jours seulement, il suffit de le tasser dans un récipient et de le couvrir d'eau souvent renouvelée.

Les graisses. — La plus fine et la plus chère des graisses souvent employée est la graisse de porc ou saindoux. La graisse de veau vient ensuite, puis la graisse de bœuf. En réalité, la graisse de bœuf n'est pas bon marché à cause des déchets qu'elle laisse. Il vaut mieux acheter la panne et faire soi-même la graisse.

Le saindoux est excellent pour les fritures, la pâtisserie et les conserves. La graisse de veau est une graisse fine qui fait aussi de très bonnes fritures, surtout si on la mélange au saindoux. Elle coûte moins cher et a l'avantage de moins monter sur le feu.

La graisse d'oie est une graisse très fine qui accommode parfaitement tous les légumes.

Enfin on peut faire une graisse moyenne en mélangeant les graisses de porc, de veau et de bœuf ; mais il y a peu d'avantages.

Cuisson des graisses. — On coupe la panne en petits morceaux que l'on met dans une casserole ou un chaudron, avec une quantite d'eau égale à la moitié de la graisse.

On met un peu moins d'eau pour la graisse de porc, parce qu'elle est plus fluide et fond plus facilement; on fait cuire à feu vif. Le liquide devient d'abord laiteux, puis transparent. A ce moment, l'évaporation de l'eau est achevée et la graisse commence à frire. On le reconnait au bruit particulier et sifflant qui succède à celui de l'ébullition de l'eau. Si à ce moment on passe le contenu de la casserole, on obtient une graisse très fine qui peut remplacer le beurre pour les soupes et les légumes. On prolonge ensuite la cuisson sur un feu très doux pour achever la fusion ; puis on presse les déchets dans une passoire et l'on verse dans des pots la graisse obtenue. Cette deuxième graisse peut servir à la cuisson des viandes.

Il ne faut jamais laisser fumer la graisse. Une graisse qui fume est portée à une température trop élevée. Elle brunit et prend une odeur et un goût désagréables.

Graisses de cuisine. — Les graisses de cuisine proviennent de la cuisson des viandes, pot-au-feu, rôtis ou ragoûts, qu'on doit toujours dégraisser, au moins en partie, pour le bien-être de l'estomac. Pour dégraisser, il suffit de laisser reposer ; la graisse monte à la surface et on l'enlève avec une cuillère avant de servir. Lorsque cette graisse est refroidie, il est facile de la clarifier en la mettant sur le feu avec un peu d'eau. On fait cuire à feu doux jusqu'à ce que la graisse ne bouille plus. Tant que la graisse crie, crépite, elle n'est pas assez cuite ; mais lorsque vous voyez le résidu déposer au fond du vaisseau, elle est à point. On ajoute une pincee de sel, on la coule à travers une passoire dans des pots en grès. La graisse étant refroidie, on la couvre d'un papier épais que l'on maintient avec une ficelle. Les résidus sont mis dans des pots à part ; on les utilise dans les ragoûts.

On met aussi de côté pour les faire fondre, les graisses crues données par le boucher, ou extraites des parties grasses des animaux, ou enlevées de l'intérieur des volailles très grasses.

Les huiles.— L'huile est une substance grasse extraite de certaines plantes. Les huiles de consommation courante sont :

1° L'huile d'olive. 2° L'huile d'œillette ou huile blanche. 3° L'huile d'arachide.

L'huile d'olive est incontestablement la meilleure ; c'est aussi la plus chère. Elle a un goût particulier que tout mélange altère. Elle occupe le premier rang parmi les substances grasses employées comme condiment.

L'huile de noix, dont le goût caractéristique est agréable dans la salade, n'est bonne que très fraîche et pour cette raison est peu employée.

L'huile d'olive et l'huile blanche s'emploient à la place du beurre ou de la graisse pour la cuisson des aliments et donnent des fritures croustillantes.

LA FRITURE

La friture est une cuisson dans un corps gras chaud. Elle a pour but de coaguler rapidement l'albumine, d'empêcher les sucs d'en sortir et de conserver aux mets toute leur saveur et leurs propriétés nutritives. Ce procédé de cuisson ne peut être employé que pour des mets de peu de volume : les petits poissons, les œufs, les légumes et les fruits. Un aliment volumineux serait calciné à l'extérieur, tandis que l'intérieur resterait cru. Plus l'aliment est petit, plus son séjour dans la friture doit être court. Les fritures doivent être dorées et croquantes ; les fritures pâles et molles sont difficiles à digérer.

Sortes de fritures. — La friture se fait au beurre, à l'huile et à la graisse. La bonne huile donne une friture délicate, très croustillante et convient surtout aux fritures rapides. Le beurre fait de bonnes fritures délicates mais coûte très cher et s'use plus vite. La friture appropriée aux ressources de chacun est sans contredit le saindoux, pourvu qu'il soit de première qualité.

Il est préférable d'avoir trois pots de friture en service : un pour le poisson, un autre pour les plats salés et le troisième pour les plats sucrés.

Manière de se servir de la friture. — Il faut d'abord un feu clair et vif, une casserole profonde, assez de friture pour que les mets y baignent. La casserole ne doit pas cependant être trop pleine, autrement, elle déborderait, elle peut être à la moitié ou à peu près. La friture est chaude à point quand elle commence à fumer. Il est toujours prudent de s'en assurer en y ajoutant un petit croûton de pain ; s'il se produit un bruit aigu en y jetant l'aliment, la chaleur est à point ; l'objet devient d'une belle couleur dorée ; s'il devient d'un brun noir, la friture est trop chaude ; s'il reste blanc, elle ne l'est pas assez. Un aliment bien frit ne doit pas garder de graisse.

Précautions à prendre. — Si la friture monte et menace de déborder et de s'enflammer, il faut retirer un instant la poêle du feu. Si elle s'enflamme, il faut étouffer le feu en mettant un couvercle sur la casserole et l'envelopper avec un linge humide, mais n'y jamais jeter d'eau. Il ne faut pas retirer la casserole du feu, ce serait dangereux de se brûler. En tout cas, il faut éviter de renverser la friture en heurtant la queue de la poêle. Les brûlures dans ces conditions sont très graves à cause de la haute température des corps gras. La friture, aux mains des personnes peu habiles ou distraites, est presque aussi dangereuse que le pétrole. Il est prudent de ne jamais s'éloigner du foyer lorsqu'on a de la friture sur le feu. Une autre précaution que l'on ne doit pas oublier, c'est de bien essuyer certains aliments que l'on veut faire frire, car l'humidité ferait déborder la friture.

Conservation de la friture. — La graisse de friture peut servir plusieurs fois. Lorsqu'elle est un peu refroidie, on la décante soigneusement pour en séparer les résidus et on la conserve dans un pot spécial.

Le résidu sera mis à part pour être plus tard converti en savon ; une cuisine bien dirigée utilise tout.

Friture libre — Friture en pâte. — La friture comprend deux cas :

1° La friture dite friture libre.

2° La friture en pâte.

La friture est dite libre lorsqu'on y jette l'objet sans aucune autre préparation que de l'avoir roulé dans la farine, s'il est très aqueux comme le poisson. Lorsque l'objet à frire ne contient que peu ou pas d'albumine, comme les viandes cuites, certains fruits, on l'enveloppe d'une pâte très riche en cette substance.

QUESTIONNAIRE

Quels sont les principaux corps gras? — Expliquez leur utilité en cuisine — Nommez le plus facile à digérer? — le plus cher? — Qu'est-ce que l'économie exige à propos de l'emploi du beurre en cuisine? — Comment conserve-t-on le beurre? — Quelle est la valeur des graisses de porc? — de bœuf? — de veau? — d'oie? — Donnez la manière de faire cuire la panne — Qu'entendez- vous par graisse de cuisine? — Comment la prépare-t-on? — Qu'entendez-vous par huiles?— Nommez les huiles courantes—Quel est leur caractère — Qu'est-ce que la friture? — Combien de sortes de fritures? — Expliquez la manière de se servir de la friture — N'y a-t-il pas encore d'autres moyens à prendre? — La graisse de friture peut-elle servir plusieurs fois? — Définissez friture libre. — friture en pâte.

EXERCICES PRATIQUES

Croquettes de pommes de terre — de riz — ou de viande de veau — Beignets aux fruits — Potages-purées à base de légumineuses.

MENU

Crème de potiron
Croquettes de viande rôties au fourneau
Pommes de terre en purée
Salsifis au jus
Pouding aux fruits au gratin

N° 168.—CRÈME DE POTIRON

1 bon morceau de citrouille ou de potiron 3 lbs. environ
1½ pinte d'eau
1 pinte de lait
1 c. à table de sucre
2 c. à table de beurre
2 c. à table de graisse
1 oignon
1 jaune d'œuf
sel, poivre, fines herbes.

1. Faire frire l'oignon dans la graisse et dans 1 c. à table de beurre, y ajouter le potiron coupé en morceaux, l'eau, les condiments et laisser bouillir jusqu'à ce que le potiron s'écrase facilement, 1 heure environ.

II. Passer la purée au tamis, la remttre au feu avec le lait chaud et laisser bouillir 5 à 10 minutes

III. Délayer le jaune d'œuf dans la soupière avec le beurre qui reste, verser le potage dessus et servir.

N° 169.—CROQUETTES DE VIANDES RÔTIES AU FOURNEAU

½ lb. bœuf cru
½ lb. veau cru
½ lb. porc
¼ lb. jambon
2 c. à table de graisse de rôti
1 c. à table de beurre
1 œuf — 1 blanc d'œuf.
1 tasse de pain rassis et ramolli dans du lait
1 petit oignon
1 branche de céleri
1 c. à tbl. persil haché
bouillon
sel, poivre, chapelure

I. Parer la viande et la hacher au moulin.

II. Faire revenir l'oignon dans la poêle avec 1 c. à table de beurre, l'ajouter à la viande ainsi que le céleri et le persil haché, le pain bien écrasé, les épices, l'œuf.

III. Amalgamer le tout, mettre sur une planche farinée ou saupoudrer de panure, donner à ce mélange la forme d'une grosse croquette et passer au blanc d'œuf.

IV. Faire chauffer la graisse dans la lèchefrite, y mettre avec soin les croquettes, arroser de graisse très chaude. Faire cuire au fourneau comme un rôti ordinaire environ 1 heure ; arroser très souvent avec un peu de bouillon.

POMMES DE TERRE EN PURÉE

Voir N° 62

N° 170.—SALSIFIS AU JUS

8 à 10 salsifis
1 chop. de bouillon
5 c. à table de farine
2 pintes d'eau bouillante
2 c. à table de graisse
assaisonnement.

I. Ratisser les salsifis, les mettre au fur et à mesure dans de l'eau froide vinaigrée.

II, Les faire cuire à eau bouillante salée ; pour conserver leur blancheur, ajouter 2 ou 3 c. à table de farine délayée dans l'eau de la cuisson ; égoutter dès qu'ils sont cuits et couper par morceaux.

III. Faire une sauce blonde en faisant fondre la graisse, y ajouter le reste de la farine ; éteindre avec le bouillon chaud et laisser mijoter 10 à 15 minutes.

IV. Ajouter les salsifis à la sauce ; laisser cuire 10 à 15 minutes et servir avec persil haché.

N° 171.—POUDING AUX FRUITS AU GRATIN

4 pommes (ou autre fruit)
2 tasses restes de pain
2 c. à table de beurre
½ tasse de sucre
¼ c. à thé de cannelle
zeste et 4 c. à tbl. jus de citron
¼ c. à thé de noix de muscade
½ tasse d'eau.

I. Cuire les pommes ou les fruits avec le sucre, la cannelle, la muscade et l'eau jusqu'à ce qu'ils soient tendres ; ajouter le jus et le zeste de citron

II. Mettre le beurre dans une poêle, y faire revenir la chapelure.

III. Beurrer un plat au gratin, disposer un lit de pain, recouvrir de pommes cuites et alterner ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli, ayant soin de finir avec un lit de panure.

IV. Faire cuire dans un fourneau modérément chaud 30 à 40 minutes.

Le pouding peut se faire également avec des pêches, des haricots, de la rhubarbe, etc.

LE POISSON

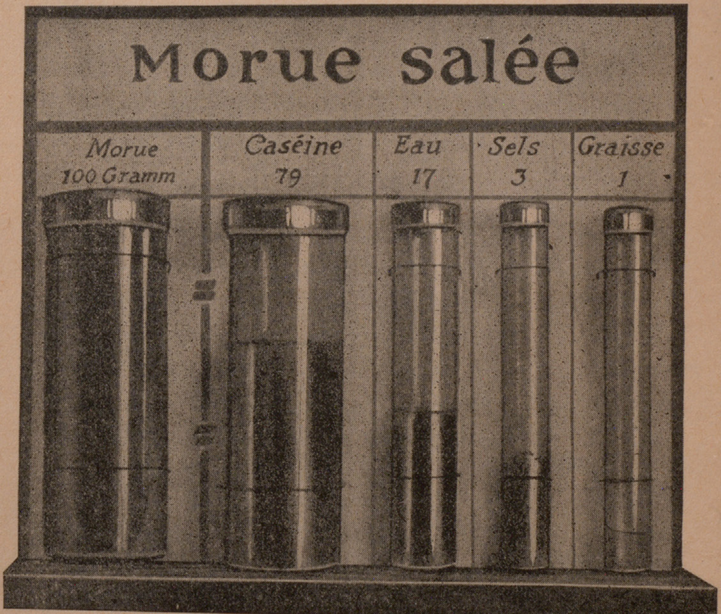
Classification au point de vue alimentaire	Poissons à chair blanche et maigre	alose, carpe, morue, merlan, sole, turbot.
	Poissons à chair grasse et serrée	brochet, esturgeon, hareng, maquereau, sardine, saumon, truite.
	Poissons gras	anguille, lamproie.
Préparation	Ecailler ou écorcher Vider et laver Ebarber.	
Cuisson	Rôtissage et grillage	au fourneau sur le gril à la poêle
	Friture	libre en pâte
	Dans un liquide	au bleu eau de sel court-bouillon.

SIXIÈME LEÇON

LE POISSON

> " Travail et sobriété empêchent le médecin d'entrer."

Le poisson est un aliment sain, plus substantiel que les légumes, aussi chargé de principes nutritifs que la plupart des viandes, et, à peu d'exceptions près, très facile à digérer. Dans certains pays, il renplace même totalement la viande. La chair du poisson contient une notable partie de phosphore, matière qui entre surtout dans la composition du système nerveux et des os.



Sa composition.

Le poisson de mer est meilleur et plus sain que celui des rivières. Les poissons d'eau douce s'altèrent rapidement. Il faudrait pouvoir les acheter vivants.

Classification. — Au point de vue de leurs qualités alimentaires, on peut classer les poissons en trois catégories :

1° Les poissons à chair blanche et maigre, et par suite de digestion facile : la truite, la perche, la morue fraîche, le merlan, le turbot, la sole, etc.

2° Les poissons à chair serrée et grasse et quelquefois colorée : l'esturgeon, le saumon, l'alose, le maquereau, le le hareng, la sardine, la carpe, le brochet, etc.

3° Les poissons gras et de digestion difficile : l'anguille et la lamproie.

Fraîcheur du poisson — Le poisson est frais quand il a une odeur agréable, une chair ferme, les yeux clairs, les écailles brillantes, et les branchies d'un rouge vif. Enfin, les nageoires doivent être raides et les ouïes s'ouvrir difficilement. Quand les ouïes ont une couleur brune, la décomposition est commencée ; il faut le rejeter.

Préparation pour la cuisson. — Tous les poissons frais sont d'abord écaillés ou écorchés, vidés et lavés à plusieurs eaux. Que le poisson s'écaille ou s'écorche, il est plus facile de faire cette opération avant de le vider. Pour l'écailler on le saisit par le bout de la queue avec la main gauche et de la main droite on le gratte légèrement avec un couteau dans le sens de la queue à la tête et de manière à ne pas endommager la peau.

On écorche la sole et l'anguille en faisant une incision vers la queue ou autour de la tête. On dégage la peau, on la saisit avec un torchon et on l'arrache vivement en la retournant.

Certains poissons, comme la perche, ont des aiguillons qui peuvent produire des piqûres douloureuses; il faut les enlever.

En général, on ébarbe le poisson en coupant les nageoires et le bout de la queue; la tête et la queue, peuvent être

enlevées ou laissés ; cela dépend de la grosseur du poisson et de la façon de l'apprêter. Le poisson se vide par le ventre et par les ouïes. En faisant une incision au-dessus des ouïes pour agrandir l'ouverture, on peut arracher en même temps les intestins et les branchies.

Pour vider par le ventre, on incise en long et l'on enlève les intestins avec soin. On ne doit jamais nettoyer le poisson trop longtemps d'avance parce que ce travail le fait s'altérer promptement ; de même, on ne doit pas le laisser tremper trop longtemps dans l'eau, car les chairs y deviennent molles et flasques. Chez beaucoup de poissons, il faut laisser la laitance et les œufs qui sont délicats et nutritifs. Les œufs qui restent gélatineux en cuisant doivent être jetés. On doit faire tremper les poissons salés plusieurs heures dans l'eau froide avant de les faire bouillir, afin d'enlever une partie du sel.

Filet de poisson. — On appelle filet, un morceau de poisson gros ou petit débarrassé de sa peau et de ses arêtes. Pour faire un filet de poisson, videz, écorchez et désossez. Le flétan qui se vend en tranches de ¾ pouce, s'apprête en filet plus souvent que toute autre sorte de poisson, et ces filets sont ordinairement roulés.

Garnitures.— On rehausse beaucoup l'apparence du poisson, lorsqu'on le sert, avec une garniture de persil, de cresson, d'œufs, de citron coupé de différentes façon de betteraves marinées en tranches.

Cuisson du poisson.— La valeur du poisson dans le régime alimentaire dépend principalement de la façon dont il est apprêté. Les meilleures méthodes de cuire le poisson sont :

1° Grillé à la poêle, ou rôti au fourneau.
2° Frit.
3° Bouilli au court-bouillon, à l'eau de sel.

Manière de faire griller le poisson. — On grille le poisson comme la viande de boucherie, avec cette différence que la peau étant très délicate, on la préserve de l'ardeur du feu en l'enveloppant dans un papier beurré, ou encore en beurrant le poisson légèrement à la surface, afin qu'il ne noircisse pas, qu'il ne brûle pas. On fend le dos du poisson pour que la peau n'éclate pas pendant la cuisson, et on a soin de bien chauffer le gril ou la poêle afin que le poisson ne s'y attache pas. On cuit à feu doux des deux côtés, on sale et on sert avec une sauce appropriée. Les poissons propres à être grillés sont : le maquereau, le poisson blanc, la morue, le cabillaud (haddock), le brochet, l'alose, la truite, l'éperlan, le hareng, la sole, etc., le flétan coupé en tranches, et les petits poissons.

N° 172.—POISSON RÔTI AU FOURNEAU

4 à 5 lbs filet de poisson blanc
2 à 4 c. à table de graisse
sel et poivre
farine.

I. Vider, enlever la peau et les arêtes d'un filet de poisson blanc, frotter avec du sel.

II. Saupoudrer de farine, mettre un peu de graisse dans la casserole et faire cuire dans un fourneau chaud ; arroser souvent.

III. Garnir de persil et servir avec une sauce au beurre ou une sauce aux œufs.

Friture du poisson.— La chair du poisson étant très aqueuse, il est nécessaire de la soutenir en l'enveloppant d'une couche de farine.

Il y a une manière de frire le poisson, dite à l'anglaise, dans laquelle on n'emploie pas de farine. On trempe le poisson dans un œuf battu et on le roule dans une mie de pain (panure). Le résultat cherché dans le premier cas est obtenu par la coagulation de l'albumine de l'œuf.

Tous les poissons que l'on grille sont également frits et en général les poissons à chair blanche de petite et de moyenne grosseur.

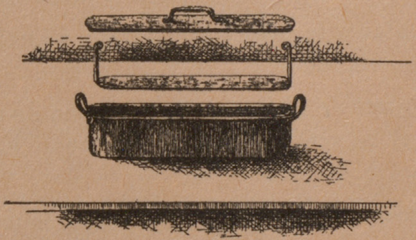
N° 173.—MERLANS FRITS

1 à deux merlans
2 à 4 c. à table de beurre
2 c. à table de farine
sel, poivre, persil
tranches de citron

I. Vider, écailler, laver et essuyer les merlans ; couper le bout de la queue et les nageoires.

II. Pour les rendre très délicats, faire tremper dans du lait salé.

III. Mettre dans la poêle à frire assez de beurre ou de graisse pour empêcher le poisson de coller à la poêle ; rouler ensuite les merlans dans la farine et faire brunir également des deux côtés.



Une poissonnière.

IV. Retirer lorsqu'ils sont dorés et servir avec du persil frit et des tranches de citron.

Cuisson du poisson dans un liquide. — On peut cuire tous les poissons dans un liquide :.eau salée, au bleu, ou au court-bouillon.

Eau salée.— L'eau salée convient aux poissons de mer et à ceux dont le goût délicat demande à n'être pas masqué par des aromates, comme le saumon et la truite.

Au bleu.— On cuit un poisson au bleu quand on ajoute un peu de vinaigre: ce que l'on ne fait guère aujourd'hui.

Court-bouillon.—Le court-bouillon relève la saveur des poissons dont la chair est fade comme la dorade. On fait un court-bouillon avec de l'eau salée à laquelle on ajoute du vinaigre ; on l'aromatise avec du thym, du laurier, des échalottes, des carottes et des oignons coupés en rondelles ou piqués avec clous de girofles, persil et poivre en grain. Le court-bouillon est une cuisson qui convient à un grand nombre de poissons.



Un poisson au court-bouillon.

Manière de servir.— Pour servir le poisson cuit dans un liquide, on met une serviette bien blanche dans un plat, on place le poisson dessus et on l'entoure de persil en branches. S'il est sur le flanc droit, il sera plus facile d'enlever l'épine dorsale sans abîmer les chairs.

D'autre part on a eu soin de préparer une sauce blanche ou autre que l'on sert dans une saucière.

N° 174.—MORUE AU COURT-BOUILLON

1 morue de 5 à 6 lbs	1 branche de persil
1 pinte d'eau chaude	1 branche de céleri
2 c. à tbl. de vinaigre	1 branche de thym
1 c. à thé de sel	1 carotte tranchée
1 oignon piqué de 3 clous de girofle	1 feuille de laurier
	quelques grains de poivre

1. Vider, laver la morue avec précaution.

II. Placer dans une poissonnière et couvrir d'un court-bouillon préparé d'avance avec les ingrédients ci-dessus.

III. Après ébullition, éloigner du feu et laisser pocher sans bouillir jusqu'au moment de servir.

IV. Égoutter, dresser sur un plat garni de persil et servir avec une sauce piquante.

N° 175.—SAUMON BOUILLI

1 saumon de 5 à 6 lbs	2 pintes d'eau chaude
2 c. à tbl. gros sel	persil, tranches de citron.

1. Frotter le poisson avec le sel, l'envelopper soigneusement dans un coton à fromage.

II. Placer le poisson dans une poissonnière, couvrir d'eau et faire bouillir lentement.

III. Après le premier bouillon, laisser mijoter 1 heure ou 2 sur le coin du fourneau.

IV. Se rappeler que l'arôme spécial du poisson ne se développe qu'àprès la cuisson et au moment où la pièce se refroidit. Un poisson amené d'un seul trait à la cuisson parfaite n'a jamais toute sa qualité.

V. Quand le poisson fléchit sous le doigt, il est cuit. Le laisser dans l'eau de sel jusqu'au moment de servir ; accompagner d'une sauce aux œufs ou aux câpres.

VI. Garnir de persil et de citron

QUESTIONNAIRE

Donnez la valeur nutritive du poisson — Comment classe-t-on les poissons? — Indiquez les caractères du poisson frais — Quelle est la manière de préparer le poisson pour la cuisson? — Comment

écaille-t-on? — écorche-t-on? — ébarbe-t-on? — vide-t-on le poisson? — Y a-t-il inconvénient à préparer le poisson longtemps d'avance?— Quels sont les principaux types de cuisson? — Expliquez la manière de faire griller le poisson — de le faire frire — Qu'entendez-vous par cuisson du poisson dans un liquide? — Comment présente-t-on à table le poisson cuit de cette manière?

EXERCICES PRATIQUES

Sauces pour poissons — Potages : crème de potiron — de céleri — d'asperges— Pouding — coquilles — rissoles de poissons.



MENU

Soupe aux pois
Bouilli au macaroni
Pommes de terres sautées
Macédoine de légumes
Charlotte de pommes

N° 176.—SOUPE AUX POIS

1 chopine de pois
½ lb. de lard salé
4 pintes d'eau froide
1 oignon moyen
2 ou 3 poireaux
2 ou 3 branches de céleri
ou poivre de céleri
persil, sel, poivre.

I. Faire tremper les pois la veille dans l'eau froide.

II. Le lendemain, les égoutter, les faire cuire à l'eau froide.

III. Lorsque l'eau bout, ajouter le lard salé préalablement ébouillanté, les poireaux, l'oignon et le céleri émincés, l'assaisonnement et faire cuire 3½ à 4 heures.

N° 177.—BOUILLI AU MACARONI

Restes de bœuf
1 c. à table de graisse de rôti
1 tasse de macaroni.
reste de sauce ou de bouillon
panure
sel, poivre, fines herbes.

I. Mettre cuire le macaroni dans l'eau bouillante salée de façon à ce qu'il baigne largement.

II. D'autre part hacher la viande ; graisser un plat, mettre alternativement dans ce plat un rang de macaroni, un

rang de viande, sel, poivre, fines herbes et finir par un rang de macaroni.

III. Ajouter un reste de sauce ou 1 tasse de bouillon, recouvrir de panure, d'un peu de beurre ou de graisse.

IV. Faire gratiner au fourneau pendant 10 à 15 minutes.

N° 178.—POMMES DE TERRE SAUTÉES

8 à 10 pommes de terre cuites	sel
2 c. à table de beurre ou de graisse de rôti	poivre

1. Émincer les pommes de terre bouillies.

II. Faire chauffer la graisse, y jeter les rondelles de pommes de terre, les faire dorer des deux côtés, saler et servir chaud.

N° 179.—MACÉDOINE DE LÉGUMES

1 tasse de carottes	2 tasses de bouillon
1 tasse de navets	2 c. a tbl. de graisse de rôti
2 tasses de pommes de terre	sel, poivre
1 tasse de petit pois	fines herbes
1 tasse de fèves	1 pincée de sucre.

I. Couper les légumes en dés, les mettre cuire séparément;

II. Quand tous les légumes sont cuits, verser l'eau, les égoutter.

III. Faire chauffer la graisse ou le beurre dans une casserole, ajouter les légumes cuits, les mouiller avec le bouillon, assaisonner ; faire sauter pour les bien mélanger et laisser mijoter 10 à 15 minutes. Servir chaud.

N° 180.—CHARLOTTE DE POMMES

10 à 12 pommes
1 tasse de sucre
½ tasse d'eau
½ c. à thé de cannelle
biscuits à la cuillère ou
tranches de pain.

I. Couper et peler les pommes en quartiers, les faire cuire à feu doux avec l'eau, le sucre, les remuer de temps en temps jusqu'à parfaite cuisson et parfumer avec de la cannelle.

II. D'autre part prendre un moule à charlotte, le beurrer, le garnir de biscuits à la cuillère dans le fond et sur les côtés sans laisser d'intervalle ou encore de minces tranches de pain passées au beurre dans la poêle ; verser la marmelade dedans, couvrir le dessus avec d'autres tranches de pain.

III. Mettre la charlotte dans un fourneau chaud et laisser cuire 20 à 30 minutes. Démouler quand elle a pris couleur.

SEPTIÈME LEÇON

VOLAILLE

> " Ceux qui achètent le superflu finissent par vendre le nécessaire."

La volaille est l'ensemble des oiseaux que l'on élève dans une basse-cour, tels que poulets, dindons, canards, oies pintades. C'est de septembre à février que la volaille est la meilleure. En cuisine, on distingue la volaille à chair blanche, la volaille à chair noire.

1° La volaille à chair blanche comprend la poule, le poulet, la dinde et la pintade.

2° La volaille à chair noire ou plutôt brune, comprend : l'oie, le canard et le pigeon.

Qualités de la volaille. — La volaille, pour qu'elle soit bonne, doit être tendre, grasse, fraîche, jeune et d'une très grande finesse. On reconnaît qu'une volaille est tendre, lorsque les pattes et les genoux sont gros, qu'elle est grasse, lorsque sur la poitrine au-dessous des ailes on trouve une bonne couche de graisse qui s'étend à droite et à gauche de l'os du milieu ; de plus quand le croupion est arrondi et garni de graisse.

On reconnaît qu'elle est fraîche, si les yeux sont vifs et si après avoir entr'ouvert le bec, l'endroit de la saignée est de couleur claire. La jeunesse se voit aux pattes qui sont brillantes et de peau fine, les pointes des genoux un peu plus fortes, et à l'absence d'ergots.

Sa valeur comme aliment.— La volaille constitue un aliment sain, léger, assez nutritif, de digestion facile et qui convient à tous les tempéraments. Tout en étant un mets des plus succulents, elle convient surtout aux personnes dont l'estomac est malade et aux convalescents.

La volaille blanche est plus fine de goût et de digestion plus facile. La volaille noire a plus de fumet ; elle est plus nourrissante.

Préparation de la volaille pour la cuisson. Manière de la plumer. — Pour que les plumes s'enlèvent facilement, les volailles doivent être plumées dès qu'elles sont mortes et encore chaudes. Quand on les a laissées se refroidir, on conseille de les tremper dans l'eau chaude afin de dilater les pores. Pour éviter de déchirer la peau, on tient la bête de la main gauche, et de la main droite on enlève les plumes une à une en commençant par le cou, remontant entre les deux épaules ; on dégage les ailes, le dos, la poitrine, finalement les pattes.

Manière de la vider et de la flamber.

I. Poser la pièce sur la table que l'on préserve par un papier sur lequel on met les débris.

II. Faire une incision en long sur le cou entre les épaules et tirer délicatement le commencement du tube digestif, et le jabot sans le crever.

III. Faire une autre incision sous la cuisse gauche pour enlever les intestins, le gésier, le foie, le cœur et les poumons qui sont collés aux côtes. Opérer avec soin afin de ne pas crever le fiel, et s'il vous arrivait de le crever, laver immédiatement l'intérieur de la volaille.

IV. Passer ensuite sur la flamme du gaz ou encore sur le feu vif du fourneau pour brûler les poils ou duvets qui n'ont pas été arrachés pendant le plumage.

V. Présenter toutes les parties du corps à la flamme en tenant la tête d'une main et les pattes de l'autre. Éviter la flamme de la chandelle qui noircit.

Comment trousser une volaille.— Quand on veut faire rôtir un poulet, on le dispose d'une certaine manière et on dit qu'on le trousse. Cette opération consiste à attacher la tête, les jambes et les ailes de façon à les assujétir au corps de la bête. Si on enlève l'abatis, on réserve un morceau de la peau du cou pour le rabattre sur le dos.

I. Attacher les jambes à l'aide d'une ficelle, retrousser les ailerons en les traversant avec une aiguille à brider enfilée de ficelle fine qui revient piquer la peau du cou.

II. Si le cou n'a pas été enlevé, le fixer sur le dos au moyen de la ficelle qui attache les ailerons.

Ainsi fixée une volaille ne se difforme pas pendant la cuisson.

Barder une volaille. — Barder une volaille consiste à couvrir la poitrine d'une barde de lard attachée par quelques tours de ficelle. On barde les volailles très jeunes que le feu saisirait trop vite.

Cuisson du poulet. —Toute la volaille se rôtit. Le poulet étant plumé, flambé, vidé, troussé et bridé on le fait rôtir dans une casserole ou une rôtissoire jusqu'à ce qu'il présente l'apparence succulente et dorée dont le parfum éveille les palais délicats et les estomacs les plus délabrés. On a soin de l'arroser souvent avec son jus pour qu'il ne se dessèche pas; on le sale un peu avant de le servir et on ne l'arrose plus.

Pour qu'une volaille soit bien cuite, on compte qu'il faut une demi-heure de cuisson par livre de volaille.

Pour servir le poulet rôti, on le débride, c'est-à-dire qu'on coupe les ficelles qui l'attachaient et on le pose sur un plat long, le dos sur le fond du plat. Si on l'entoure de cresson,

l'aspect en est plus appétissant. Le jus se sert à part dans une saucière.

VIANDES À LA CASSEROLE (poêlées)

On fait cuire à la casserole les viandes blanches, veau ou volailles, lorsqu'elles ne sont pas assez tendres pour être rôties au four ou à la broche. On les met cuire à petit mouillement et sans couvrir. Il se forme un jus qui se corse de l'arôme des condiments et pénètre dans la viande pour l'attendrir.

N° 181.— POULET À LA CASSEROLE

1 poule de 3 lbs. environ
¼ tasse de lard salé gras coupé en morceaux
5 à 6 lardons de jambon cru
1 chop. d'eau chaude ou de bouillon.

1 oignon.
2 à 3 petites carottes
1 tranche de navet
1 bouquet garni
tranches de citron à volonté
sel, poivre

I. Mettre dans la casserole un peu de lard et de petits morceaux de jambon cru, le bouquet garni, les carottes et le navet coupé en rondelles, l'oignon, sel, poivre.

II. Couvrir le poulet d'une barde de lard à laquelle vous pouvez joindre des tranches de citron ; le tout attaché avec un gros fil.

III. Poser le poulet sur les légumes ; mouiller de deux verres d'eau ou mieux de bouillon.

IV. Cuire à petit feu jusqu'à ce que la chair commence à se détacher des os ; enlever le bouquet garni et servir dans le jus de la cuisson.

Abatis et restes de volaille. — On appelle abatis les parties que l'on retranche d'une volaille à rôtir, parce qu'elles se durciraient trop. Pour ne pas les perdre on les accommode autrement. Ce sont : les ailerons, la tête et le cou, les pattes,

le cœur et le gésier. Le foie se cuit ordinairement dans la volaille et se sert avec le rôti à cause de sa délicatesse. Les abatis de poulet et de dinde se mettent dans le pot-au-feu.

La volaille rôtie froide est aussi excellente au goût qu'à l'estomac. Autant que possible, on évite de la réchauffer. Dans le cas cependant où il serait nécessaire de la réchauffer, on peut la servir en hachis, croquettes, purée, bouchées et en friture.

QUESTIONNAIRE

Qu'entendez-vous par volaille? — volaille à chair blanche? — volaille à chair noire? — Quels sont les traits caractéristiques d'une bonne volaille? — Donnez la valeur nutritive. — Comment s'y prend-on pour plumer une volaille? — Quelle est la manière de la vider et de la flamber? — Qu'appelez-vous trousser une volaille? — barder une volaille? — Comment cuit-on le poulet? — Quelle est la manière de le servir? — Expliquez : viandes à la casserole ou poêlées — Qu'appelle-t-on abatis de volaille? — Y a-t-il différentes manières d'accommoder les restes de volaille?

EXERCICES PRATIQUES

Les jus — Les glaces ou gelées de viande — Une viande froide en gelée —Composer trois menus hygiéniques de dîner (milieu ouvrier); —Trois menus hygiéniques de diner (milieu bourgeois.)

MENU

Potage Crécy
Côtelettes de porc avec garniture
Pommes de terre duchesse
Petits pois au beurre
Crème aux pommes

N° 182.— POTAGE CRÉCY

5 à 6 carottes
¼ navet
2 pintes de bouillon
1 pinte d'eau
1 oignon ou 1 poireau
1 branche de céleri
2 c. à table de beurre ou de graisse. sel, poivre.

Le potage Crécy se prépare comme le potage Crème de laitue ou encore comme le potage Crème de potiron.

Laver et ratisser les carottes, peler les navets, les couper par morceaux, etc., etc.

N° 183.—CÔTELETTES DE PORC AVEC GARNITURE

3 à 3½ lbs de porc
2 c. à tbl. de graisse
1 tasse de mie de pain
1 œuf.
1 oignon émincé
¼ tasse d'eau bouillante
sel, poivre.

I. Mélanger la mie de pain, la graisse, les assaisonnements, l'eau et l'œuf battu.

II. Étendre le mélange sur les côtelettes préalablement parées et épongées avec un linge humide.

III. Mettre les côtelettes dans une lèchefrite ou une rôtissoire, tout près les unes des autres ; ajouter un peu d'eau pour couvrir le fond du plat et faire cuire au fourneau pendant une heure, chaleur modérée. La viande doit être arrosée fréquemment avec le jus de la cuisson.

N° 184.— POMMES DE TERRE DUCHESSE

10 à 12 pommes de terre
2 œufs
panure.
2 c. à table de beurre
sel, poivre, sel de céleri.

I. Faire cuire les pommes de terre au naturel.

II. En faire une bonne purée.

III. Faire refroidir la préparation, la verser sur une planche farinée, la rouler en boudin, l'aplatir légèrement avec la lame d'un couteau, lui donner une épaisseur de 1½ pouce et une largeur de 3 pouces.

IV. Couper la bande en carrés de 3 pouces, déposer sur une tôle à biscuits beurrée, glacer au blanc d'œuf et faire cuire au fourneau 10 à 15minutes.

PETITS POIS AU BEURRE

Voir N° 56

N° 185.—CRÈME AUX POMMES

6 pommes
2 blancs d'œufs
½ tasse de sucre.
zeste d'orange ou de citron.
essence.

I. Peler et enlever le cœur des pommes.

II. Faire cuire dans très peu d'eau jusqu'à ce que les pommes soient bien tendres ; passer en purée et laisser refroidir.

III. Fouetter les blancs d'œufs en neige ferme et ajouter peu à peu les pommes avec le sucre, fouetter jusqu'à ce que la crème soit blanche et ferme. Autant que possible préparer cette crème au frais.

IV. Ajouter essence ou zeste de citron et mettre par cuillerées dans un plateau.

HUITIÈME LEÇON

LES FRUITS

" Amasser par saison, dépenser par raison, fait la bonne maison."

Les fruits sont des aliments sains, légers, de facile digestion quand ils sont mûrs. Il est même possible à l'homme de vivre avec cette nourriture seulement. Au Brésil, par exemple, on voit des gens qui ne se nourrissent que d'ananas, d'oranges, de bananes, etc.

Eléments nutritifs.— Nous trouvons les substances azotées, analogues à l'albumine du blanc d'œuf, dans tous les fruits. La teneur en est faible dans les fruits aqueux et sucrés, un peu plus forte dans les fruits à noyaux et à baies. Quant aux principes carbonés, ils y existent sous la forme de fécule, de matière grasse et de glucose. Les fruits renferment en outre des acides. Si les fruits sont cuits, mis en compote, en confitures, ils augmentent encore de beaucoup en valeur nutritive.

Les fruits secs sont cinq fois plus nourrissants que les fruits frais.

Avantages des fruits sur les viandes. — Les fruits ont en outre le très grand mérite de ne renfermer aucun toxique, et c'est un grand avantage sur la viande qui contient quantité de poisons. Il est vrai que nous avons le foie pour nous défendre contre ces toxines, et les reins pour les éliminer, mais c'est un travail que nous pouvons épargner à nos organes. Grâce aux sels qu'ils contiennent, les fruits sont dépuratifs, diurétiques et laxatifs.

Les fruits sont donc bienfaisants. La seule précaution à prendre, c'est de les choisir sains et bien mûrs, ou de les faire cuire. On utilise les fruits verts en compote. La cuisson et le sucre enlèvent leur âcreté.

Catégories de fruits. — On divise les fruits en trois catégories :

1° Les fruits aqueux et acidulés qui à maturité, deviennent sucrés et parfumés; ces fruits sont : les pommes, les poires, les coings, les prunes, les pruneaux, les pêches, les cerises, les fraises, les oranges, les citrons, le cassis, les groseillles, le raisin.

2° Les fruits amylacés et huileux : les amandes, les noisettes, les noix, les chataîgnes, le cacao, les noix de coco.

3° Les fruits sucrés qui ne sont ni acides, ni gras : les figues, les dates, les bananes.

Cuisson des fruits. — Ce sont les fruits de la première catégorie surtout qui donnent lieu à des préparations culinaires. Tous les autres se mangent crus, excepté les olives lorsqu'elles servent de condiments, et le cacao. On peut faire avec les fruits cuits des entremets et des desserts variés dont nous avons déjà donné des exemples.

On cuit les fruits à feu doux, dans une bassine ou une casserole émaillée mais non de fer ; l'acide du fruit forme, au contact du fer, un sel métallique qui noircit le fruit et lui communique un goût désagréable.

Cuisson des fruits dans le sucre.— La cuisson des fruits dans le sucre comprend : 1° Les compotes et les marmelades qui sont destinées à être mangées immédiatement.

2° Les confitures et les gelées qui sont des conserves de fruits.

Compotes.— La compote est une préparation de fruits et de sucre. On cuit les fruits entiers ou en quartiers, avec un

peu d'eau et de sucre. On aromatise selon le cas. Le jus réduit en consistance de sirop fait la sauce. Les fruits que l'on met en compotes doivent ne pas s'écraser trop vite pendant la cuisson ,et autant que possible être servis entiers : ce qui est d'un meilleur aspect. On a soin dans ce cas de ne pas remuer le fruit pendant la cuisson.

N° 186.— COMPOTES DE POMMES

12 pommes d'égale grosseur	2 tasses d'eau
1 tasse de sucre	zeste de citron ou d'orange.

I. Choisir autant que possible des pommes d'égale grosseur, les peler, les couper en quatre ou en six morceaux selon la grosseur ; enlever le milieu.

II. Les mettre sur un feu doux avec l'eau, le sucre et le zeste de citron ; lorsque les pommes sont cuites, les retirer.

III. Faire réduire leur jus par une ébullition prolongée et en glacer les morceaux. On peut également parfumer avec de la cannelle, de l'orange, de la gelée de groseilles qu'on délaye dans la sauce. Si les pommes sont petites, on peut les laisser entières; mais il faut en enlever l'intérieur à l'aide d'un instrument appelé " vide-pomme ".

Marmelades.— Les marmelades diffèrent des compotes en ce que les fruits subissent une cuisson plus complète et sont réduits à l'état de purée. On les parfume comme les compotes. Pour faire une marmelade, on choisit des fruits très mûrs, on les pèle, s'il y a lieu, comme la pomme, l'abricot, etc., On les pèse et on les met dans une bassine. On sucre ordinairement dans la proportion de ¼ à ½ du poids total du fruit.

Trois heures après, la bassine est posée sur le feu avec un peu d'eau. On remue le mélange afin qu'il ne s'attache pas pendant la cuisson. On laisse cuire jusqu'à ce que le fruit

soit parfaitement écrasé et on met en pots. On emploie ce procédé lorsqu'on veut conserver des fruits pour une époque peu éloignée.

N° 187.—MARMELADE DE POMMES.

12 pommes
1 tasse de sucre
1 tasse d'eau
zeste d'orange ou de citron

I. Peler des pommes, couper en quartiers, éplucher et mettre cuire dans une casserole avec le sucre et un verre d'eau.

II. Ajouter le zeste ; écraser et laisser réduire jusqu'à ce que les fruits aient perdu leur forme primitive.

On obtient ainsi une marmelade épaisse.

CONFITURES

Les confitures sont des aliments composés de fruits, ou des sucs de certains végétaux mêlés au sucre et soumis la plupart à une cuisson plus ou moins prolongée selon leur nature, et selon l'espèce de confiture que l'on veut préparer. La cuisson et l'addition du sucre ont pour objet de prolonger leur conservation et de les rendre plus agréables.

Les règles générales à suivre pour la préparation des différentes espèces de confitures consistent :

I. A choisir des fruits avant leur maturité, s'ils doivent être conservés entiers, et à les prendre bien mûrs si l'on se propose seulement d'en conserver le suc ou le parenchyme sucré ;

II. A les blanchir, c'est-à-dire à plonger pendant quelques minutes dans de l'eau presque bouillante les fruits entiers ou coupés par tranches, selon leur volume et leur consistance, qu'on laisse ensuite égoutter. Cette préparation a pour but de priver les fruits des acides

tartriques ou maliques qui rendraient la confiture moins agréable.

III. A n'employer ni trop, ni trop peu de sucre, afin d'éviter d'une part que les confitures ne se cristallisent et,d'autre part, qu'elles ne s'altèrent par la fermentation.

IV. Enfin, à les faire cuire d'une manière convenable. La bonne confiture doit cuire très peu ; sa conservation dépend de la quantité de sucre employé . En général, on compte qu'il faut prendre pour obtenir un bon résultat, un poids de sucre égal au poids du fruit épluché.

Pour faire les confitures, on se sert généralement d'une bassine de cuivre ou d'une bassine émaillée.

Manière de cuire les confitures.— La cuisson des confitures doit être menée vivement sur un feu ardent, et l'on doit remuer et enleverl'écume à la surface à mesure qu'elle se produit. Cette précaution les rend claires et leur donne du brillant. On reconnaît que la confiture est arrivée au degré d'évaporation voulu, lorsqu'une goutte de jus jetée sur une assiette froide ne coule pas, ou, quand jetée dans un verre d'eau fraîche, elle ne se délaye pas. La cuisson ne doit pas être prolongée, le sucre se caramélisant après l'évaporation de l'eau. On laisse alors refroidir un peu et on met dans les pots.

Mise en pots. — Le lendemain, lorsque la confiture refroidie est bien prise à la surface, on la recouvre de ronds de papiers trempés dans l'eau-de-vie. On ferme ensuite avec du papier fort que l'on colle ou que l'on ficelle et sur lequel on inscrit le nom de la confiture et sa date. On conserve dans un endroit sec. Pour faire les confitures il ne faut pas employer la cassonade; elle dispose la confiture à la fermentation, lui donne un mauvais goût et la rend plus difficile à réussir.

N° 188.—CONFITURES AUX FRAISES

Fruits et sucre à poids égal.

I. Faire fondre le sucre dans un peu d'eau froide si les fruits n'ont pas été préparés et sucrés d'avance.

II. Ajouter les fraises après les avoir équeutées ; laisser cuire jusqu'à épaississement, et avec une spatule, tourner continuellement en appuyant sur le fond de la bassine pour empêcher que la confiture ne brûle.

III. Lorsqu'une goutte de jus, jetée sur une assiette froide, cesse de couler, la confiture est à point ; laisser reposer un moment dans la bassine et mettre en pots.

GELÉES

Les gelées sont des confitures faites seulement avec le jus du fruit. Elles ne réussissent bien qu'avec des fruits riches en pectine.

La pectine est une matière analogue aux pommes et qui se transforme par l'action d'un principe contenu dans les fruits en acide pectique gélatineux.

Les fruits qui contiennent beaucoup de pectine sont : le coing, la pomme et la groseille.

Les gelées sont plus digestives que les confitures.

Manière de faire une gelée.

I. On met les fruits dans la bassine, on chauffe doucement, on ajoute un peu d'eau si c'est nécessaire ; puis on active le feu pour obtenir une prompte ébullition.

II. On écume quand les fruits sont cuits, on écrase, on verse le contenu de la bassine dans une passoire ou dans un linge maintenu au-dessus d'un récipient.

III. On laisse reposer ; on décante, on pèse ensuite le jus, on lui ajoute son poids de sucre ou à peu près.

IV. On laisse cuire quelques minutes et l'on met en pots.

Les gelées doivent être cuites à petit feu et couvertes, si les fruits sont rouges ou verts ; à grand feu et découvertes, si les fruits sont blancs.

N° 189.— GELÉE DE POMMES

1 pinte de jus de pommes — ¾ pinte de sucre granulé.

Toutes les pommes sont également bonnes à la gelée pourvu qu'elles soient juteuses.

I. Laver les pommes, enlever les parties malsaines, couper par quartiers sans enlever la pelure, et les jeter au fur et à mesure dans de l'eau froide, acidulée d'un peu de vinaigre pour empêcher qu'elles ne noircissent.

II. Les mettre ensuite sur le feu, avec assez d'eau froide pour qu'elles baignent complètement ; les remuer pendant la cuisson pour empêcher qu'elles s'attachent au fond.

III. Lorsqu'elles sont cuites en marmelade, les retirer et faire égoutter dans un linge ou une passoire, sur un plat émaillé ou une jarre de grès assez grande pour contenir tout le jus.

IV. Laisser égoutter dix ou douze heures sans presser.

V. Mesurer le jus et ajouter ¾ pinte de sucre granulé par pinte de jus.

VI. Faire bouillir le jus 20 à 30 minutes; avoir soin de faire chauffer le sucre avant de l'ajouter au jus ; écumer avec soin ; en mettre un peu sur une assiette, faire refroidir promptement pour s'assurer de la parfaite cuisson ; passer à travers une mousseline en versant dans les récipients.

VII. Verser bouillant dans des verres à gelée.

QUESTIONNAIRE

Que savez-vous des fruits comme aliments? — Quels éléments renferment-ils? — Les fruits ont-ils quelques avantages sur les viandes? — Comment se divisent les fruits? — Les fruits se mangent-ils crus ou cuits? — Que comprend la cuisson des fruits dans le sucre? — Qu'est-ce que la compote? — Expliquez la manière de la faire — Comment la marmelade diffère-t-elle de la compote? — Expliquez la manière de procéder dans la préparation et la cuisson de la marmelade — Qu'appelez-vous confitures? — Donnez les règles générales pour la préparation des différentes espèces de confitures — Indiquez les règles relatives à la cuisson — Quand doit se faire la mise en pots? — En quoi les gelées diffèrent-elles des confitures? — Expliquez la manière de faire une gelée.

EXERCICES PRATIQUES

Entretien de la cuisine — Procédés de nettoyage : —batterie de cuisine — porcelaine — carafes — argenterie — glaces — cuivre doré — bois blanc — meubles peints.

MENU

Potage aux fèves
Fricassée d'agneau
Soufflé aux pommes de terre
Panais frits
Tire à la melasse

N° 190.—POTAGE AUX FÊVES

2 tasses de fèves
3 pintes d'eau
2½ à 3 tasses de lait
2 c. à tbl. de graisse ou debeurre.
2 jaunes d'œufs
1 petit oignon
sel, poivre.

I. Faire tremper les fèves la veille au soir.

II. Le lendemain, les égoutter et les mettre cuire à l'eau froide jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

III. Passer au tamis, ajouter l'oignon revenu, le lait chaud, assaisonner et laisser mijoter quelques minutes.

IV. Au moment de servir, battre les jaunes d'œufs dans la soupière et verser le potage dessus.

N° 191.— FRICASSÉE D'AGNEAU

1 poitrine d'agneau
4 c. à table de beurre ou de graisse
2 c. à table de farine
2 tasses de bouillon
1 petit oignon
2 feuilles de laurier
2 c. à table de cornichons.
sel, poivre.
fines herbes.

1. Parer la viande et la couper en morceaux carrés de 2 pouces à peu près.

II. Faire chauffer le beurre dans un chaudron, y mettre l'oignon émincé, la viande, l'assaisonnement ; couvrir et faire cuire à feu modéré ½ heure environ, en remuant souvent.

III. Ajouter le bouillon chaud, saler au goût et faire mijoter 1 heure.

IV. Délayer la farine à froid dans une petite quantité d'eau et 20 minutes avant de servir, l'incorporer graduellement au jus de la cuisson ; faire bouillir 2 à 3 minutes, puis laisser mijoter jusqu'à ce que la viande soit complètement cuite.

V. La retirer, la dresser sur un plat chaud avec une purée de pommes de terre comme garniture ; assaisonner la sauce, lui ajouter quelques petits cornichons, et la verser sur la viande.

N° 192—SOUFFLÉ AUX POMMES DE TERRE

8 pommes de terre
2 c. à tbl. de beurre
½ tasse de lait
2 ou 3 blancs d'œufs.
2 ou 3 jaunes d'œufs.
1 c. à thé de sel
¼ c. à thé de poivre

I. Faire cuire les pommes de terre au naturel.

II. Former une purée avec le lait, le beurre, le sel, le poivre et les jaunes d'œufs battus.

III. Incorporer légèrement dans la purée les blancs battus en neige.

IV. Verser dans un plat beurré et mettre au fourneau 10 à 15 minutes ; retirer dès que la préparation a pris couleur.

N° 193. — PANAIS FRITS

2 ou 3 panais	4 c. à table de beurre
1 œuf	1 pinte d'eau bouillante.
panure	sel, poivre.

1. Ratisser les panais, les faire cuire à l'eau bouillante salée.

II. Dès qu'ils sont tendres les égoutter, les couper en rondelles, passer chaque rondelle dans l'œuf battu, enduire de panure.

III. Faire chauffer le beurre dans la poêle, y mettre les panais et faire dorer les deux côtés. Servir dans un plat bien chaud.

N° 194.— TIRE À LA MÉLASSE

2 tasses de mélasse	2 c. à table de vinaigre
2 tasses de cassonade	1 c. à table de beurre
1 tasse d'eau	½ c. à thé de soda ou crème de tartre

I. Faire bouillir la mélasse, la cassonade, l'eau, le beurre et le vinaigre jusqu'à ce que la tire durcisse en tombant dans l'eau froide.

II. Mettre le soda passé au tamis, brasser et verser dans une lèchefrite, étirer et couper.

NEUVIÈME LEÇON

MENU

Potage à la tomate
Veau à la bourgeoise
Pommes de terre à la française
Oignons à la crème
Pouding « Boules de Neige »

N° 195.— POTAGE À LA TOMATE

10 à 12 tomates ou 1 boîte
1 c. à table de beurre
½ tasse de pain rassis
2½ tasses d'eau
2 c à table de tapioca ou de maïzena.
2 pommes de terre
2 poireaux.
2 branches de persil
1 c. à thé de sucre
sel poivre, etc.

I. Couper les tomates en morceaux, les mettre dans une casserole avec l'eau, les poireaux, les pommes de terre émincées et le persil ; lorsque les légumes sont cuits, ajouter le pain et faire bouillir jusqu'à ce que le pain s'écrase.

II. Passer le tout à travers une passoire fine, remettre au feu ; si le potage est trop clair, l'épaissir avec le tapioca, ou de la maïzena, ou encore du vermicelle.

III. Mettre le beurre dans la soupière, verser le potage dessus, assaisonner et servir.

N° 196.—VEAU À LA BOURGEOISE

3 à 3½ lbs de veau
2 c. à tbl. de beurre
1 tranche de lard de poitrine
1 tasse de bouillon
2 doz. petits oignons
1 bouquet garni
sel, poivre

Mettre le beurre et le lard coupé en dés dans la casserole ; faire fondre, y ajouter la tranche de veau, assaisonner, faire dorer des deux côtés.

II. Ajouter les petits oignons crus, le bouquet, et au besoin un peu d'eau ; couvrir la casserole et laisser cuire doucement 1½ à 2 heures.

III. Dresser la tranche de veau sur un plat long, l'entourer avec les petits oignons et le lard ;

IV. Dégraisser le jus, verser le bouillon dans la casserole ; faire bouillir le liquide, le verser dans le plat en le passant à la passoire. Servir.

N° 197.—POMMES DE TERRE À LA FRANÇAISE

10 à 12 pommes de terre
3 tasses de liquide : eau, lait ou jus de viande
2 c. à table de graisse de rôti.
sel, poivre.

I. Peler les pommes de terre, les couper en rondelles, les ranger dans un plat beurré, saler, poivrer.

II. Intercaler dans le milieu du plat de la graisse de rôti, ou du beurre fondu ; verser dessus le liquide et mettre le plat au fourneau chaud 40 à 50 minutes.

III. Tourner souvent avec une fourchette afin que l'intérieur cuise complètement et que le dessus du plat forme une croûte dorée.

N° 198.—OIGNONS À LA CRÈME

6 à 8 oignons
1 tasse de lait
3 c. à table de farine
1 tasse de crème
sel, poivre

I. Faire cuire les oignons à l'eau bouillante salée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter.

II. D'autre part faire chauffer le lait ; délayer la farine avec la crème, verser dans le lait bouillant et laisser mijoter 10 à 15 minutes, assaisonner.

III. Mettre les oignons dans un plat chaud ; couvrir de sauce et servir très chaud.

N° 199.— POUDING « BOULES DE NEIGE »

2 ¼ tasses de farine
1 tasse de sucre
½ tasse de lait
4 blancs d'œufs
3½ c. à thé de poudre à pâte
½ tasse de beurre

I. Défaire le beurre en crème, ajouter graduellement le sucre, le lait et la farine tamisée avec la poudre.

II. Battre les blancs en neige, les ajouter à la préparation, et verser dans des moules ou tasses beurrées ; cuire à la vapeur 30 à 40 minutes.

Servir avec sirop d'érable ou crème fouettée

MENU

Potage au tapioca
Pâté de veau et de pommes de terre
Panaché de légumes
Crème aux fruits

POTAGE AU TAPIOCA

(Voir N° 81.)

N° 200.— PÂTÉ DE VEAU ET DE POMMES DE TERRE

2 lb. de restes de veau
½ lb. de lard salé cuit
8 pommes de terre cuites au naturel
1 oignon
sel, poivre
fines herbes
pâte brisée.
2 tasses de bouillon ou restes de sauce.

I. Couper la viande de veau en tranches minces et le lard en dès.

II. Mettre dans un plat au gratin la desserte de viande, alterner avec le lard, assaisonner et verser du bouillon ou de la sauce aux ¾.

III. Ajouter les patates émincées avec l'oignon ciselé, les fines herbes.

IV. Préparer une pâte brisée (N° 163) et couvrir d'une abaisse de pâte.

V. Faire cuire au fourneau modéré 40 à 45 minutes. Ajouter au besoin du bouillon par l'ouverture pratiquée au centre du pâté et servir chaud.

PANACHÉ DE LÉGUMES

Voir N° 57

N° 201.— CRÈME AUX FRUITS

2 bananes	1 c. à tbl. de jus de citron
1 orange	1 c. à tbl de gélatine en poudre
$\frac{2}{3}$ tasse de sucre	1 tasse de crème fouettée.

I. Peler les bananes, les réduire en purée, les passer au tamis ; leur ajouter la pulpe et le jus de l'orange, le jus de citron, le sucre et la gélatine en poudre dissoute dans ¼ tasse d'eau froide.

II. Faire prendre à demi dans une terrine d'eau froide ou sur de la glace pilée en tournant toujours.

III. Ajouter 1 tasse de crème fouettée, faire prendre au frais.



MENU

Potage aux pâtes d'Italie, à la purée de tomates
Épaule de veau farcie
Galette de pommes de terre
Soufflé aux légumes
Pouding aux carottes

POTAGE AUX PÂTES D'ITALIE

Voir N° 81

N° 202.— ÉPAULE DE VEAU FARCIE

1 épaule de veau gras
1 tasse de restes de viandes
2 œufs
½ tasse de mie de pain ramolli dans du lait
2 tasses de bouillon ou d'eau
1 tranche d'oignon
1 à 2 carottes
1 branche de céleri ou de persil
1 c. à table de farine
2 c. à tbl. de graisse de rôti
sel, poivre, fines herbes.

I. Parer la viande, enlever les côtes et l'os du paleron.

II. Faire un hachis avec les restes de viande mouillés d'un peu de bouillon, le pain, l'oignon revenu dans la graisse, les assaisonnements ; lier avec les œufs.

III. Remplir l'épaule avec le hachis, la coudre, lui donner une belle forme, la saupoudrer de farine, la couvrir de beurre ou de graisse.

IV. La mettre dans une lèchefrite foncée de quelques tranches de carottes, d'un peu d'oignon ; la faire saisir, l'assaisonner.

V. Faire cuire à fourneau modéré, en l'arrosant souvent avec du bouillon, si nécessaire.

VI. La retirer lorsqu'elle est bien cuite, finir la sauce avec la farine et le bouillon.

VII. Dresser la viande sur un plat chaud, avec les carottes comme garniture et servir la sauce dans une saucière.

N° 203.—GALETTES DE POMMES DE TERRE

Reste de pommes de terre en purée.	3 c. à table de beurre

I. Former de petites galettes rondes ou carrées avec les restes de la purée, les rouler dans la farine.

II. Faire chauffer le beurre dans une poêle, y faire dorer les galettes des deux côtés.

N° 204.—SOUFFLÉ AUX LÉGUMES

2 tasses de légumes cuits au naturel	¾ tasse de lait
	2 œufs
2 c. à table de beurre	sel, poivre, fines herbes.

I. Préparer une purée avec les légumes.

II. Battre les jaunes d'œufs, les incorporer à la purée ; fouetter les blancs en neige, les faire entrer également dans la préparation.

III. Verser dans un moule bien beurré et cuire au fourneau chaud 15 à 20 minutes. Servir au sortir du fourneau.

On peut faire cuire les soufflés dans de petits moules.

N° 205—POUDING AUX CAROTTES

1 tasse de cassonade	½ tasse de lait
1 tasse de carottes râpées	½ tasse de farine
1 tasse de p. de terre râpées	1 c. à thé de sel
¾ tasse de beurre	1 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse de raisins	1 c. à thé d'épices
½ tasse de sultana	½ tasse de miettes de pain.

I. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre, les carottes, les patates, le raisin, les miettes de pain, la farine sassée avec la poudre et le sel, le lait, les épices.

II. Verser la préparation dans un moule beurré et faire cuire à la vapeur 3 à 4 hrs.



PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES

PÂTE BRISÉE POUR PÂTÉS, TARTES ET TARTELETTES

PÂTE BRISÉE, RECETTE-TYPE

Voir N° 163

N° 163*a*—PÂTE BRISÉE

1½ tasse de farine
⅓ à ½ tasse de graisse
½ c. à thé de sel
1 œuf
Assez d'eau froide pour faire une pâte ferme
(4 c. à table environ.)
1 c. à table jus de citron

Proportion pour une tarte

N° 163*b*.—PÂTE BRISÉE

(recette plus économique

4 tasses de farine
1 tasse de graisse
1 c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte
1 tasse d'eau froide.

I. Tamiser la farine avec la poudre à pâte et le sel ; y émietter la graisse.

II. Faire la fontaine, ajouter l'eau, faire la détrempe légèrement.

III. Fraiser ou pétrir la pâte, la laisser reposer 1 hr. au moins.

Proportions pour 2 à 3 tartes

N° 206.— TARTES AUX POMMES, AUX PÊCHES ET AUX PETITS FRUITS

3 à 4 pommes
½ tasse de sucre
1 c. à thé de beurre
zeste de citron
½ c. à thé de sel
¼ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de muscade

I. Peler les pommes, enlever les cœurs, les couper en rondelles minces.

II. Abaisser la pâte préparée d'avance ; foncer une assiette, y ranger les pommes, les saupoudrer de sucre melangé avec la cannelle, le sel et la muscade ; parsemer de quelques petits morceaux de beurre ; mouiller d'une à deux c. à table d'eau froide si ce sont des pommes ou des pèches ou de 2 c. à table de farine mélangée avec le sucre si ce sont de petits fruits. Faire une autre abaisse, recouvrir et dorer.

III. Faire cuire à fourneau chaud.

N° 207.—TARTES À LA CITROUILLE

1¼ tasse citrouille cuite et passée
¼ tasse de sucre
½ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé clou de girofle
½ c. à thé de sel
1 œuf battu
1 tasse de lait.
¼ c. à thé de gingembre

Mélanger les ingrédients dans l'ordre donné. Faire cuire dans une tourtière garnie de pâte brisée.

N° 208.— TARTES A LA RHUBARBE

2 tasses de rhubarbe
¾ tasse de sucre
⅛ c. à thé de sel
1 œuf (à volonté)
2 c. à table de farine
zeste de citron ou d'orange.

I. Laver la rhubarbe, la couper par morceaux d'un pouce, blanchir et égoutter.

II. Mélanger le sucre avec le sel, la farine et l'œuf battu et incorporer ce mélange à la rhubarbe.

Foncer une assiette avec de la pâte brisée ; remplir de rhubarbe, couvrir de bandes de pâte et faire cuire à fourneau chaud 25 à 30 minutes.

N° 209 — TARTES AUX RAISINS

1 tasse de canneberges
½ tasse de raisins sans pepin
1 tasse d'eau.
1 tasse de sucre
½ tasse biscuits soda émiettés.
1 œuf
1 c. à table de jus de citron ou de vinaigre
1 c. à table de beurre
c. à thé de sel.

1. Faire cuire les canneberges, le raisin, puis ajouter le sucre ; refroidir et ajouter les autres ingrédients.

II. Foncer une assiette à pâte ; remplir avec le mélange et couvrir avec des bandes de pâte ; faire cuire à fourneau chaud.

N° 210.—TARTES AU CITRON

1 tasse de sucre
1½ tasse d'eau
4 c. à table de maïzena
2 c. à thé de beurre
jus de citron avec zeste
2 œufs.

I. Faire chauffer eau et sucre, ajouter la fécule délayée en brassant constamment.

II. Faire cuire jusu'à ce que le mélange épaississe, ajouter le beurre, les jaunes battus, le citron ; refroidir et verser la préparation dans des assiettes recouvertes d'une pâte brisée. Faire cuire au fourneau chaud 30 à 40 minutes.

III. Lorsque les tartes sont cuites, décorer le dessus d'une meringue faite avec les blancs d'œufs. Faire dorer au fourneau.

PETITS PAINS CHAUDS, GALETTES, BISCUITS ET PETITS GATEAUX

N° 211.— PETITS PAINS CHAUDS À LA FARINE DE MAÏS

1¼ tasse de farine
¾ tasse de farine de maïs
3 c. à thé de poudre à pâte
2 c. à table de graisse
⅓ tasse de lait
1 œuf
1 c. à thé de sel
1 c. à table de sucre

I. Mélanger et passer au tamis les ingrédients secs, y incorporer la graisse.

II. Ajouter les liquides aux ingrédients secs pour faire une pâte molle.

III. Pétrir et étendre la pâte ; former des petits pains et faire cuire au fourneau chaud 12 à 15 minutes.

N° 212.— GALETTES À LA FARINE D'AVOINE

1 tasse de graisse
1 tasse de sucre
2 œufs battus
¼ tasse de lait
2 tasses de farine d'avoine.
2 tasses de farine
1 c. à thé de soda
1 c. à thé de cannelle
¼ c. à thé sel
1 tasse de raisins secs.

I. Battre la graisse jusqu'à consistance de crème, incorporer le sucre graduellement, les œufs, le lait et la farine d'avoine, la farine, le soda, la cannelle et le sel mélangés et tamisés, puis les raisins.

II. Mettre par petites cuillerées sur une tôle beurrée, cuire au fourneau modéré.

N° 213.— GALETTES AUX PISTACHES

2 c. à table de graisse
¼ tasse de sucre
1 œuf
½ tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte.
½ c. à thé de sel
2½ c. à table de lait
¾ tasse de pistaches hachées
½ c. à thé de jus de citron

I. Battre la graisse jusqu'à consistance de crème, y ajouter le sucre graduellement, puis l'œuf bien battu.

II. Mélanger et tamiser la poudre à pâte, le sel et la farine ; ajouter au premier mélange, ainsi que le lait, les pistaches et le jus de citron.

III. Mettre par petites cuillerées sur une tôle à un pouce de distance les unes des autres.

IV. Badigeonner le dessus de blancs d'œufs légèrement battus ; déposer une pistache sur chaque galette. Faire cuire 12 à 15 minutes dans un fourneau modéré.

N° 214.— BISCUITS AU LAIT CAILLÉ

2 tasses de farine
½ c. à thé de soda
1 c. à tbl. de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
¾ tasse de crème sure

I. Mélanger et passer au tamis les ingrédients secs ; ajouter graduellement les liquides pour obtenir une pâte molle, assez ferme pour s'étendre cependant.

II. Pétrir légèrement, amincir la pâte avec le rouleau, et mettre en biscuits.

III. Faire cuire sur une tôle bien graissée au fourneau modéré.

N° 215.— BISCUITS À LA FARINE D'AVOINE

1 œuf
¼ tasse de sucre
⅓ tasse de lait (environ)
½ tasse de farine.
2 tasses de farine ordinaire
½ c. à thé de sel
2 c. à thé de poudre à pâte

Mélanger et tamiser les ingrédients secs.

I. Battre l'œuf, ajouter le sucre, le lait en alternant avec la farine graduellement.

II. Travailler la pâte sur une planche farinée, lui donner ¼ de pouce d'épaisseur ; tailler avec un emporte-pièce et faire cuire à fourneau modéré sur une tôle beurrée.

N° 216.— BISCUITS À LA MÉLASSE

1 tasse de mélasse
1 tasse de cassonade
1 tasse de graisse
2 c. à thé de gingembre
2 c. à thé de soda.
1 œuf
1 tasse de lait
3 à 4 tasses de farine

I. Procéder comme pour les petits gâteaux à la mélasse. (N° 219).

II. Ajouter de la farine en quantité suffisante pour faire une pâte abaissée. Fraiser, amincir la pâte avec le rouleau, lui donner ¼ pouce d'épaisseur. Tailler avec un emporte-pièce, faire cuire dans un fourneau pas trop chaud.

N° 217.— BISCUITS BLANCS

3 œufs	¾ tasse de graisse
2 tasses de sucre	6 c. à thé de poudre à pâte
2 tasses de lait	½ c. à thé de soda dans le lait
¾ tasse de beurre	farine.

I. Battre les œufs avec le sucre, ajouter graisse et beurre défaits.

II. Tamiser la farine avec la poudre, incorporer au premier mélange en alternant avec le lait.

III. Fraiser la pâte, amincir avec le rouleau, tailler les biscuits ; saupoudrer le dessus de chaque biscuit de sucre granulé et déposer 2 ou 3 raisins.

N° 218.— BISCUITS SUCRÉS

1 livre de farine	2 œufs
½ libre de sucre	1 citron
½ livre de beurre	sel.

I. Émeitter le beurre dans la farine, ajouter le zeste d'un gros citron, le sucre.

II. Battre les deux œufs et mélanger tous les ingrédients ensemble.

III. Étendre la pâte et faire les abaisses minces, tailler avec un emporte-pièce ; déposer dans des lèche-frites beurrées et faire cuire à fourneau modéré.

N° 219 PETITS GÂTEAUX À LA MÉLASSE

1 tasse mélasse	2 c. à thé de soda
1 tasse cassonade	3 tasses de farine
½ tasse de graisse ou debeurre	2 c. à thé de gingembre
1 tasse de lait sur (de préférence)	1 œuf

I. Faire dissoudre le soda dans la mélasse, brasser pour bien mêler, ajouter cassonade, œuf battu, graisse défaite et gingembre ; amalgamer le tout.

II. Incorporer la farine au mélange en alternant avec le lait.

III. Mettre la préparation dans des moules bien graissés et farinés.

Faire cuire au fourneau, chaleur modérée.

N° 220.— PETITS GATEAUX CHAUDS À FARINE DE SON

1 tasse de farine ordinaire
1 tasse de farine de son
1½ tasse de sucre
1 œuf
1 tasse de lait
1 c. à thé de sel.
4 c. à thé de poudre à pâte.
2 c. à table de beurre.

I. Défaire le beurre en crème, ajouter le sucre graduellement, l'œuf battu.

II. Tamiser la farine avec la poudre et le sel ; incorporer au premier mélange en alternant avec le lait.

III. Verser dans des moules beurrés, et faire cuire dans un fourneau chaud.

GÂTEAUX

N° 221.— GÂTEAU AU CAFÉ

½ tasse de beurre	1 tasse de raisins
½ tasse de graisse	1 tasse d'essence de café
1 tasse de farine	2 c. à thé de soda
1 tasse de mélasse	1 c. à thé de clou moulu
1 tasse de cassonade	2 c. à thé de cannelle
2 œufs	muscade.

I. Faire dissoudre le soda dans la mélasse, ajouter la cassonade, la graisse et le beurre défaits, les œufs battus.

II. Tamiser la farine avec les ingrédients, incorporer dans le mélange en alternant farine et café ; ajouter le raisin saupoudré de farine lorsque la détrempe est terminée.

III. Verser dans un moule beurré et faire cuire à fourneau modéré.

N° 222.— GÂTEAU AUX POMMES

1 tasse de beurre	3 tasses de farine
1 tasse de sucre	1 c. à thé de soda
1 œuf (battu légèrement)	½ c. à thé d'épices
1 tasse de mélasse	cannelle et clou moulus
1 tasse de marmelade de pommes	muscade.
	½ tasse de raisins.

I. Faire dissoudre le soda dans la mélasse, ajouter le sucre et le beurre défaits, l'œuf battu légèrement,

II. Tamiser la farine avec les épices, incorporer au mélange en alternant avec la purée de pommes ; ajouter le raisin saupoudré de farine.

III. Verser dans une lèchefrite recouverte d'un papier beurré ; faire cuire à fourneau modéré 60 minutes au moins.

N° 223.— GÂTEAU ÉCONOMIQUE

⅓ de tasse de beurre
1 tasse de sucre
3 jaunes d'œufs
⅔ tasse de lait
2 tasses de farine
3 blancs d'œufs
2 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de vanille
¼ c. à thé de sel.

Faire le mélange comme pour les gâteaux au beurre.

N° 224.— GÂTEAU AU CHOCOLAT

Mélanger les ingrédients comme pour un gâteau économique ajoutant un carré de chocolat fondu dans 2 c. à table d'eau bouillante, au mélange de graisse et de sucre.

N° 225.— GÂTEAU AUX FRUITS

½ tasse de graisse molle
1 ⅓ tasse de cassonade
2 œufs
½ tasse de lait
½ lb de dattes ou
½ tasse de raisins secs.
1 ⅔ tasse de farine
2½ c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de cannelle
⅛ c. à thé de muscade

I. Mettre les ingrédients dans un plat à pâte suivant l'ordre indiqué, mélanger et battre 3 minutes.

II. Mettre au fourneau dans un moule bien graissé ; cuire 35 à 45 minutes.

N° 226.— GÂTEAU ESPAGNOL

2 jaunes d'œufs
2/3 tasse de sucre
2 c. à thé d'eau chaude
2/3 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
1/8 c. à thé de sel
2 blancs d'œufs
½ c. à table de vinaigre.

I. Battre les jaunes jusqu'à ce qu'ils épaississent ; ajouter le sucre graduellement, continuant à battre, puis l'eau, la farine mélangée et tamisée avec la poudre à pâte et le sel.

II. Ajouter les blancs d'œufs battus en neige ferme et le vinaigre.

III. Cuire dans un moule beurré et fariné, au fourneau 35 minutes, feu modéré.

N° 227.— GÂTEAU ROULÉ

3 œufs
¾ tasse de sucre
4 c. à table d'eau froide
1 tasse de farine
1 c. à thé de poudre à pâte
½ c. à thé de sel
½ c. à the d'essence de vanille.
gelée.

1. Battre les jaunes d'œufs, incorporer le sucre graduellement puis l'eau.

II. Tamiser la farine avec les ingrédients secs 2 ou 3 fois, les faire entrer légèrement dans la préparation

III. Fouetter les blancs d'œufs en neige et les ajouter en soulevant légèrement la pâte.

IV. Verser dans une lèchefrite recouverte d'un papier beurré et mettre cuire à fourneau modéré 10 à 15 minutes.

V. Lorsque le gâteau est cuit, le renverser sur un linge humide, le couvrir de gelée, le rouler et le saupoudrer de sucre en poudre.

LEXIQUE

Abaisse. pâte mince obtenue d'un morceau de pâte étendue au moyen d'un rouleau.
Abatis. parties accessoires d'animaux tués pour la consommation.
Accessoires. ce qui accompagne une chose principale.
Accommoder. apprêter.
Acidulé. légèrement aigre.
Acreté. qualité de ce qui est piquant.
Alimentation. action de se nourrir.
Altération changement de bien en mal, corruption.
A l'exclusion. à l'exception de.
Amalgamer. mélanger parfaitement plusieurs substances différentes.
Ambiant. qui circule autour.
Amylacé. de la nature de l'amidon.
Analogue. qui a de la ressemblance avec d'autres choses.
Aromatiser ajouter des substances qui communiquent une odeur agréable.
Assaisonner. accommoder un mets avec des ingrédients qui flattent le goût.
Antiseptique. qui combat la putréfaction.
Appareil. assemblage d'instruments propres à exécuter un travail.
Apprêté préparé.
Assimiler. approprié à sa substance.
Astringent. qui resserre,

Automatiquement. . action qui s'opère indépendamment de la volonté.
Azote. gaz simple qui entre pour les $\frac{4}{5}$ dans la composition de l'air.
Baie. fruit de certains arbres : tels que les lauriers.
Bain-marie. bain à l'eau bouillante dans lequel on met un vase contenant ce qu'on veut faire cuire ou réchauffer.
Barde. tranches minces de lard dont on enveloppe les pièces de gibier, les volailles, etc., qu'on veut faire rôtir.
Bassine. ustensile circulaire en métal servant à des usages domestiques.
Blutée. farine séparée du son et divisée en grains plus ou moins fins en l'agitant sur un sas.
Bouillabaisse. mets composé de poisson cuit dans l'eau et assaisonné de fines herbes.
Bouquet garni. un bouquet garni se compose de persil, de branches de thym, de laurier et d'une gousse d'ail.
Branchies organes respiratoires des poissons
Budget état des dépenses d'une administration.
Bulles globule d'air qui s'élève à la surface d'un liquide.
Bulbes. partie renflée, globuleuse.
Calcaire qui contient de la chaux
Calciné. désséchée par l'effet d'une excessive chaleur.
Calorifique. qui donne de la chaleur.
Caractéristique qui distingue.
Caraméliser donner la couleur du sucre brûlé.

Carboniser..........réduire en charbon
Cellule.............élément fondamental de la matière vivante
Cellulose...........principe particulier des corps organisés qui constituent la partie solide des végétaux.
Céréales............plante dont les grains servent à la nourriture de l'homme comme le blé, l'avoine, l'orge, etc.
Chapelure...........croûte de pain rapée.
Charcuterie.........l'art de préparer de diverses façons les viandes de porc.
Ciseler.............ciseler un oignon ou une échalotte, c'est les couper en fines lamelles de façon à ne pas imprégner les hachoirs de son suc.
Claies..............tissu d'osier ou de bois dont les pièces sont espacées.
Clarifier...........rendre clair un liquide qui est troublé.
Coaguler............figer, en parlant d'un liquide, lui donner de la consistance.
Cocotte.............sorte de casserole en fonte.
Combinaison.........assemblage, arrangement dans un certain ordre, de choses semblables et diverses.
Combiner............disposer dans un certain ordre.
Comestible..........qui se mange.
Compenser...........balancer la valeur de deux choses.
Comprimer...........presser un corps de manière à en réduire le volume.
Concasser...........réduire une matière dure en petits morceaux.
Concentré...........aliment dont on a enlevé la partie aqueuse.
Concentrer..........dépouiller un liquide de ses parties d'eau.

Condiment assaisonnement.
Confectionner. faire, fabriquer.
Consistance. état d'un liquide qui prend de la solidité.
Consolidation....... rendre ferme.
Consommation action de détruire par l'usage.
Contact état des corps qui se touchent.
Contracter.......... réduire en un moindre volume
Corser. rendre plus consistant.
Cosse. enveloppe de certains légumes, pois, fèves.
Crépite. bruit d'une flamme vive qui pétille.
Croustillante qui croque sous la dent.
Débrider. retirer d'une pièce de viande, d'une volaille, ou d'un gibier les fils ou les brochettes qui ont servi à les maintenir pendant la cuisson.
Décanter. transvaser un liquide qui a fait un dépôt.
Déchets ce qui est perdu dans l'emploi d'une matière.
Déglacer. détacher avec un peu d'eau les sucs qui se sont caramélisés au fond d'une casserole.
Délayer. mélanger une substance compacte avec un liquide.
Dépuratif. qui purifie le sang
Dés. petits cubes plus ou moins gros de viande ou de légume.
Desserte. restes d'un repas déjà présenté sur la table et qui revient à la cuisine.
Dextérité adresse des mains.
Dilater. augmenter le volume d'un corps.
Disséminer répandre ça et là.
Dissolution. décomposition des corps par l'action d'un agent qui les pénètre.

Dissoudre désorganiser un corps.
Dorer. badigeonner une pâtisserie avec un pinceau trempé dans des œufs battus ou faire prendre couleur à la viande.
Dresser. disposer un mets quelconque sur un plat au moment de servir.
Écumer enlever à l'aide d'une cuillère ou de l'écumoire la mousse qui se forme sur les liquides soumis à l'ébullition.
Écumoire grande cuillère plate percée de trous pour enlever l'écume.
Effectuer accomplir.
Éliminer faire sortir de l'organisme.
Embrocher placer dans une verge de fer pour faire rôtir la viande.
Émincer. couper par tranches minces.
Émolliente qui a la propriété d'amollir.
Équilibre état de repos d'un corps sollicité par des forces qui se détruisent.
Éteindre. mettre un liquide dans un roux qui est à point pour l'empêcher de se colorer davantage.
Étuver. Cuire les aliments à court mouillement sur le feu ou à fourneau très doux.
Évaporation. transformation lente d'un liquide en vapeur.
Évasion. action de s'évader, de s'échapper.
Expérimentateur qui fait des expériences.
Externes. qui paraît au dehors.
Extraire faire sortir.
Fade insipide, qui n'a rien d'agréable.
Faïence. poterie de terre vernissée ou émaillée.

Faire pocher. faire pocher un aliment, c'est le couvrir au premier bouillon et le laisser mijoter un peu à côté du feu sans bouillir.

Faire revenir. Terme de cuisine qui signifie faire dorer les viandes en les retournant dans la casserole sur un feu assez vif.

Fatiguer. retourner longtemps une salade.

Fécule. partie nourrissante des céréales et de quelques racines.

Féculent. qui contient une matière farineuse.

Fibrine. substance azotée.

Fines herbes. plantes d'assaisonnement, persil, céleri, cerfeuil, ciboulette, thym, sauge, laurier, etc.

Flasque. mou, sans force.

Fluide. se dit d'un corps dont les parties glissent les unes sur les autres de façon que le corps sans consistance prend la forme du vase qui le contient.

Foncer garnir le fond d'une casserole de tranches de lard ou le fond d'un moule d'une abaisse de pâte.

Fondamentaux qui sert de fondement.

Fonte fer non affiné, tel qu'il sort du haut fourneau.

Fouace galette sans œufs ni beurre,ou mieux, pain fait de fleur de farine et cuit sous la cendre.

Fourneau. synonyme de poêle.

Friture corps gras : huile, beurre, graisse servant à frire.

Fusion passage d'un corps solide à l'état liquide par l'action du feu.

Fraiser rouler de la pâte petit à petit sous la paume de la main.

Galette espèce de gâteau plat, de pâte feuilletée ou non, cuit généralement au four et composé habituellement de farine, de beurre, d'œufs et assaisonnement.

Garnitures accessoires que l'on ajoute à un plat pour l'assaisonner ou le parer.

Gélatine. substance qui ressemble à une gelée.

Gelée. suc de viande ou jus de fruits qui s'est solidifié en se refroidissant.

Glande organe qui produit une sécrétion.

Gluten substance azotée, contenue dans le pain.

Gousse enveloppe des graines d'une plante légumineuse.

Gratin..............mets recouvert de chapelure et cuit entre deux feux.

Grumeau. petite portion de matière caillée.

Herbacé qui a l'aspect et la nature de l'herbe.

Hermétiquement ...fermé parfaitement.

Homogène. se dit d'un corps dont toutes les parties intégrantes sont de même nature.

Hydrate de carbone .corps chimique composé d'eau et d'un acide.

Hydrogène. corps simple et gazeux qui entre dans la composition de l'eau.

Importe de conséquence.

Imprimer...........communiquer.

Incision taillade faite par un instrument tranchant.

Inconvénient désavantage attaché à une chose.

Incorporer. mêler intimement.

Ingénier. chercher à trouver dans son esprit un moyen de réussir.
Ingestion. action d'introduire dans l'estomac
Ingrédients. tout ce qui entre dans la composition d'un médicament, d'un mélange.
Initier. mettre au fait d'une science, d'un art, d'une profession.
Intact. qui n'a souffert aucune atteinte.
Interstices. petit intervalle entre les parties d'un tout.
Isoler. séparer.
Jabot. poche que les oiseaux ont sous la gorge.
Ladrerie. maladie du porc qui se transmet à l'homme et devient un ténia ou ver solitaire.
Laitance. substance blanche et molle qui se trouve dans les poissons mâles.
Laitue. plante potagère qui se mange ordinairement en salade.
Larder. piquer une viande de lard.
Lardons morceaux de lard petits et longs qu'on enfonce dans la viande avec un lardoir.
Lèchefrite ustensile de cuisine qu'on place sous la broche pour recevoir le jus et la graisse de la viande.
Lier épaissir.
Limpide. clair, transparent.
Lisse uni.
Maïzena. fécule de maïs.
Malaxage. pétrir pour rendre plus mou.
Manier toucher avec la main.
Manipulation. maniement de certaines substances.
Marbré. qui est veiné comme le marbre.

Marmite............vase où l'on fait bouillir les viandes pour les potages.
Membrane.........peau mince.
Menus d'un repas...liste détaillée des mets qui doivent y figurer.
Mijoter. bouillir lentement.
Minutieuse. qui s'attache aux petits détails.
Mitiger. adoucir, modérer.
Mixture. mélange quelconque.
Moëlleuse douce au toucher et comme élastique.
Monder.............nettoyer, enlever des parties inutiles.
Mouiller. ajouter un liquide à un mets.
Mouture............action de broyer, mettre en poudre avec un moulin.
Muscle organe charnu.
Napper étendre en forme de nappe.
Nitrate de potasse .sel formé par la combinaison de l'acide nitrique avec la potasse.
Notions.............connaissances élémentaires.
Nutritif qui nourrit.
Oblongue plus long que large.
Obvier. prendre des mesures efficaces pour parer à un mal.
Omettre. manquer à faire ou à dire.
Oublies. sortes de pâtisserie fort mince, de forme ronde, cuite entre deux fers et enroulée ordinairement en cylindre ou en cornet.
Oxygène. corps simple, formant la partie respirable de l'air.
Parchemin peau d'animal (spécialement chèvre ou mouton) préparée pour l'écriture manuscrite ou imprimée, ou papier fort.
Panification conversion des matières farineuses en pain.

Parer. ôter de la viande les peaux et les nerfs et lui donner une forme régulière.
Parois surface intérieure d'un vase.
Passer tamiser, filtrer, réduire les légumes en purée.
Pastèques melons d'eau
Pâtons morceau de pâte
Persuader porter quelqu'un à croire.
Phosphate. élément de premier ordre : sel de l'acide phosphorique, (combinaison de phosphore et d'oxygène.)
Pointe. très petite quantité d'une substance destinée à assaisonner.
Préalable qui est fait d'abord.
Préciser fixer nettement.
Précision qualité de ce qui est exact.
Prévoyante. qui juge par avance.
Principe. première cause, raison, base.
Procédé méthode.
Proportions. rapports des parties entre elles et avec leur tout.
Propriété caractère propre .
Pores. très petite ouverture de la peau.
Poreux qui a des pores.
Pulpe substance molle et charnue des fruits et des légumes.
Purée sorte de bouillie.
Pustule. petite tumeur inflammatoire par où s'écoule du pus.
Instantané. qui se produit soudainement.
Racler. enlever les parties de la superficie d'un corps en le grattant.
Rance se dit de tout corps gras qui a contracté une odeur forte et une saveur âcre.

Ratisser enlever en raclant la superficie d'une chose.
Réactif substance qu'on emploie en chimie pour reconnaître la substance des corps.
Réciproquement de l'un à l'autre.
Reconstituant qui refait.
Récurage............action de nettoyer
Réduire réduire une sauce ou un jus, c'est les diminuer en évaporant une par tie par l'ébullition.
Régime. règle observée dans la manière de vivre en ce qui regarde les aliments et les boissons.
Rehausser augmenter.
Remoulade sauce faite de fines herbes, d'huile et de jus de citron.
Réparatrice. qui redonne des forces.
Résidu restes des substances soumises à l'action de divers agents.
Ressuyer sécher.
Roussir. brûler légèrement.
Saine. qui n'est pas gâtée.
Salants. d'où l'on tire le sel.
Salive humeur aqueuse et un peu visqueuse qui humecte la bouche.
Salpêtre nom vulgaire du nitrate de potasse.
Saupoudrer. parsemer, orner ça et là.
Savoureux qui flatte le goût.
Sel marin...........sel commun tiré de l'eau de mer.
Semoule. matière alimentaire, faite surtout de froment.
Soluble. qui peut se dissoudre dans un liquide.
Soufflé mets léger dont la pâte renfle beaucoup.
Substantiel. nourrissant.

Substitution.......action de mettre une chose à la place d'une autre.
Suc.................liqueur qui se tire des viandes, des plantes, etc., et qui est ce qu'elles ont de plus substantiel.
Succulence.........qualité d'un mets qui flatte beaucoup.
Superflu...........qui est de trop.
Survenir...........arriver d'une manière imprévue.
Stérélisation.......action de détruire les ferments de toute nature que contient une substance.
Tendons...........extrémités du muscle.
Teneur............ce qui se trouve dans une chose.
Terrine............vase de terre ayant la forme d'un tronc de cône renversé et évasé.
Tissu..............matière cohérente dont se composent les organes des animaux et des végétaux.
Tourte.............pâtisserie de forme circulaire un peu élevée qui contient un mets.
Toxine.............poison produit par les microbes.
Toxique............qui a la propriété d'empoisonner.
Translucide........qui laisse passer la lumière.
Tubercules.........toute excroissance qui survient à une partie quelconque d'une plante mais principalement à la racine comme la pomme de terre, la patate.
Zeste..............pellicule mince et extérieure de l'écorce du citron et de l'orange.

Le coin du feu, la table ronde, le repas du soir, la toilette de l'enfant, voilà la poésie de la vie de famille.

TABLE DES MATIÈRES

Leçons Théoriques

PREMIÈRE PARTIE

Pages

Préface.. v

Avant-propos.. ix

Première Leçon.— La cuisine — Sa nécessité............. 1

Définition.— Nécessité de l'étude de la cuisine.— Qui doit étudier la cuisine.

Deuxième Leçon.— Matériel d'une cuisine ordinaire....... 3

Ameublememt.—Vaisselle.— Batterie de cuisine.—Ustensiles indispensables.— Ustensiles accessoires.

Troisième Leçon.— Lavage de la vaiselle................ 6

Quand il doit se faire.— Matériel nécessaire.— Procédé.— Entretien des ustensiles.—Du fourneau.— Tableau synoptique pour l'entretien des ustensiles.

Quatrième Leçon.— Des aliments..................... 11

Définition.— Provenance.— Division et rôle des aliments.— Ce qu'il faut manger.— Comment il faut manger.

Cinquième Leçon.— Boissons et aliments de première nécessité.. 13

Eau naturelle : sa nécessité.— Valeur hygiénique.— Les meilleures eaux.— Le lait : aliment complet.— Le pain : ses qualités.— Sa valeur nutritive.— Rôties.

Sixième Leçon.— Boissons et aliments de première nécessité (*suite*)....................................... 18

La pomme de terre : valeur alimentaire.— La pomme de terre comparée au pain.—Manière de peler la pomme de terre. — Grandes règles de la cuisson à l'eau de sel.

PAGES

SEPTIÈME LEÇON.— Sandwiches. 21

Définition.— Manière de les faire.— Différentes sortes.— Des sandwiches préparées d'avance.

HUITIÈME LEÇON.— Mesures 24

Méthode employée.— Table des mesures.— Équivalents.— Comment mesurer.— Table d'abréviations.— Concernant l'organisation du travail de la cuisine

DEUXIÈME PARTIE

PREMIÈRE LEÇON. — Qualités à acquérir pour bien faire la cuisine. 28

Patience.— Attention.— Économie.— Ordre.— Propreté.

DEUXIÈME LEÇON.— Conditions hygiéniques d'une bonne cuisine. 31

Propreté de la cuisine.— Soin des appareils culinaires.— Soin des aliments.— Propreté de la cuisinière.

TROISIÈME LEÇON.— Boissons. 35

Rôle.— Division.— Boisson aqueuse : Eau naturelle.— Son importance.— Qualité de l'eau potable.— Boissons aromatiques : Tisanes.— Eau employée.— Mode de préparation.— Solution.— Infusion.— Décoction.— Macération.— Le thé : provenance et variétés.—Le café : provenance et variétés.— Propriétés.— Le chocolat : qualités d'un bon chocolat.— Boissons alcooliques : définition.— Ce qu'en disent certains hygiénistes.

QUATRIÈME LEÇON.— Le lait 44

Aliment important.— Sa composition.— Ses dérivés.— Soin qu'exige le lait.— Comment reconnaître le bon lait.— Ebullition du lait.— Laitages.— Crèmes.

CINQUIÈME LEÇON.— Les céréales. 53

Valeur des céréales.— Principales céréales.— Tableau de la composition moyenne (d'après Alquier).— Farine : Sa composition.— Propriétés des farines d'avoine, de sarrasin et de maïs.—

PAGES

L'orge, le gruau, le riz : Utilisation et valeur nutritive.— Provenance et valeur alimentaire du tapioca, du sagou, de l'arrowroot. — Grandes règles de la cuisson des céréales.— Tableau sommaire de la cuisson.— Bouillies.— Panades.

SIXIÈME LEÇON.— Les céréales (*suite*) 62

Rôle des pâtes alimentaires dans l'alimentation.— Leur utilité. — Tableau de la composition moyenne (d'après Alquier).—Règles concernant la cuisson.

SEPTIÈME LEÇON.— Les œufs 68

Excellentes qualités des œufs.— Parties de l'œuf.— Sa composition.— Caractère distinctif de l'albumine.—Expérience. — Manière de connaître la fraîcheur des œufs.— Précautions à prendre en cassant les œufs.— Conservation.— Plats préparés avec les œufs.—Cuisson des œufs : dans leur coquille—hors de leur coquille, assaisonnement au sel—hors de leur coquille,assaisonnement au sucre

HUITIÈME LEÇON.— Les légumes 77

Valeur alimentaire.— Composition .— Tableau (d'après Alquier).— Catégories de légumes.— Préparation des légumes pour la cuisson : Légumes herbacés.— Légumes racines.— Propriétés et nationalités des légumes. (Tableau d'après J. Desjardins.)— Cuisson des légumes secs.— Cuisson des légumes verts.— Diverses manières d'accommoder les légumes.

NEUVIÈME LEÇON.— La pomme de terre 90

Historique.— Variétés.— Caractères de la bonne pomme de terre.— Sa valeur comme aliment.— Composition moyenne.— Cuisson au naturel.— Diverses manières de l'apprêter.

DIXIÈME LEÇON.— Salades de légumes 95

Définition.— Salades de légumes.— Salades vertes.— Assaisonnement d'une salade.— Manière de faire une salade.

ONZIÈME LEÇON.— Instructions générales concernant les pâtes 100

Farines.— Ingrédients secs.— Graisses.— Liquides.— Mesures et ustensiles.— Poudres à pâte.

TROISIÈME PARTIE

PAGES

PREMIÈRE LEÇON.— Organisation des repas 104

Conditions d'une bonne digestion.— But de la mastication. — Comment la sécrétion des glandes est augmentée.— Heures et nombre des repas.— Ce qu'il faut observer concernant les repas. — Avant et après les repas.— Composition des repas.— Régime végétarien.— Exemples de menus simples et nutritifs.

DEUXIÈME LEÇON.— Des viandes 112

Valeur nutritive.— Composition.— Morceaux de choix.— Division et subdivision des viandes comestibles.— Viandes de boucherie : le bœuf, le veau, l'agneau, le porc.—Qualités et caractères de ces viandes au point de vue de leur fraîcheur.— Détails des morceaux du bœuf,— du veau.— du mouton,— du porc.

TROISIÈME LEÇON.— Théorie de la cuisson. 122

Cuisson primltive.— But de la cuisson.— Cuisson des viandes.— Modes de cuisson.— Du feu.— Genre de feux.— Bain-marie.

QUATRIÈME LEÇON.— Bouillon.— Pot-au-feu 126

Ce qu'on entend par bouillon.— pot-au-feu.— Condition première pour faire un bon pot-au-feu.— Morceaux employés.— Manière de faire un pot-au-feu.— Légumes du pot-au-feu.— Dégraissage du bouillon.— Valeur nutritive.— Autre manière de faire le pot-au-feu.— Consommé.

CINQUIÈME LEÇON.— Soupes et potages 133

Définition.— Utilité et qualités nutritives.— Espèces.— Préparation.— Liaison.— Aspect du potage cuit

SIXIÈME LEÇON.— Les ragoûts.— Les braisées.— Les sautés 139

Définition.— Morceaux employés.— Valeur nutritive.— Cuisson.— Légumes particuliers aux ragoûts.— Assaisonnements.— Les braisées : définition. — Cuisson. — Morceaux employés.— Les sautés : manière de procéder.— Conditions à réaliser pour réussir dans les sautés.

PAGES

SEPTIÈME LEÇON.— Théorie des rôtis et des grillades. 148

Méthode primitive.— But à atteindre.— Conditions nécessaires.— Règles de la cuisson des rôtis, au fourneau, à la broche. — Le grillage. Morceaux employés.— Le gril et la poêle.— Grillade au gril.— Grillade à la poêle.— Règles de la cuisson des grillades.

HUITIÈME LEÇON.— Les sauces. 160

Rôle.— Détails concernant la confection des sauces.— Les roux.— Manière de faire un roux.— Liaison.— Manière de faire une liaison à l'œuf.— Condiments employés.— Autre méthode de faire les sauces.— Proportion et épaisseur des sauces.

NEUVIÈME LEÇON.— Utilisation des restes de viandes et de légumes. 171

Nécessité de savoir tirer parti des restes.— Comment procéder.— Détails importants.— Restes de viandes.— Restes de légumes ou de pâtes.— Restes de pain.— Eau de cuisson des légumes.— Graisse du pot-au-feu.— Restes de sauces.

DIXIÈME LEÇON.— La pâtisserie . 178

Historique.— La pâte.— Les pâtes à la cuillère.— Principes des pâtes à la cuillère.— Levain.— Autres agents de fermentation.— Ingrédients.— Épaisseur de la pâte.— Proportion générale des ingrédients.— Methode concernant le mélange des ingrédients.— Les crêpes.—Les gaufres.—Pâtes à frire.—Méthode pour frire, pour faire les crêpes, pour faire les gaufres.— Petits gâteaux chauds.

ONZIÈME LEÇON.—La pâtisserie (*suite*). 188

Biscuits à la poudre à pâte. — Mode de préparation. — Proportions générales.

QUATRIÈME PARTIE

PREMIÈRE LEÇON.— De l'alimentation. 194

Rôle des aliments.— Composition des aliments.— Éléments de nos tissus.— Division des aliments.— Valeur nutritive des aliments.— Ration alimentaire.

PAGES

DEUXIÈME LEÇON.— Entremets sucrés. 203

Définition.— Leur rôle dans l'alimentation.— Valeur nutritive. —Catégories principales.—Les crèmes—les gâteaux—les soufflés —les flans.—Composition et mode de préparation.—Fritures sucrées.— Beignets.— Sauces sucrées — sauces chaudes— sauces froides.—Principales sauces.

TROISIÈME LEÇON.— Gâteaux.— Pâte brisée. 218

Confection des gâteaux.— Ustensiles nécessaires.— Ingrédients.— Genre de gateaux.— Gâteaux au beurre: Préparation.— Différentes manières de mélanger les œufs.— Cuisson, — Température du fourneau.— Cuisson à point.— Gâteaux différents genres.— Gâteau éponge : Conditions de succès.— Manipulation.— — Cuisson.— Moule à gâteau d'éponge.— Gâteaux divers.

QUATRIÈME LEÇON.— Gàteaux.— Pâte brisée (*suite*) 226

Pâte brisée : sa nature.— Qualité des ingrédients.— Conditions de succès.— Détails particuliers.— Méthode générale de la préparation.— Pâte brisée pour tartes.— Manière d'abaisser la pâte, de foncer et de garnir une assiette à tartes.

CINQUIÈME LEÇON.— Les corps gras. 234

Principaux corps gras.— Utilité.— Le beurre : conservation journalière.— Les graisses : cuisson des graisses.— Graisses de cuisine.—La Friture : sortes de friture.— Précaution à prendre.— Friture libre.— Friture en pâte.

SIXIÈME LEÇON.— Le poisson. 244

Classification.— Fraîcheur du poisson.— Préparation pour la cuisson.— Filet de poisson.— Cuisson du poisson.— Manière de faire griller.— Friture du poisson.— Cuisson du poisson dans un liquide ; eau salée ; au bleu ; au court bouillon.— Manière de le servir.

SEPTIÈME LEÇON.— Volaille 255

Définition.— Division.— Qualités de la volaille.— Préparation de la volaille pour la cuisson—manière de la plumer .— de la vider et de la flamber.— Comment trousser une volaille.— barder une volaille.—Cuisson du poulet.—Viandes à la casserole

PAGES

HUITIÈME LEÇON.— Les fruits 263

Éléments nutritifs.— Avantages des fruits sur les viandes.— Catégories de fruits.— Cuisson des fruits.— Cuisson dans le sucre.—Compotes—Marmelades—Confitures: règles générales pour la préparation.— Manière de cuire les confitures.— Mise en pots. — Gelées.— Manière de faire une gelée.

NEUVIÈME LEÇON.— Menus 274

PIÈCES SUPPLÉMENTAIRES 282

LOXIQUE 294



TABLE DES MATIÈRES

Exercices Pratiques.

B

N° 119 — Bagatelle
N° 150 — Beignets aux pommes
N° 94 — Bifteck
N° 95 — Bifteck haché
N° 214 — Biscuits au lait caillé
N° 216 — Biscuits à la mélasse
N° 215 — Biscuits à la farine d'avoine
N° 217 — Biscuits blancs
N° 218 — Biscuits sucrés
N° 165 — Bœuf à la Roumaine
N° 177 — Bouilli au macaroni
N° 69 — Bouillon de légumes
N° 70 — Bouillon de bœuf
N° 71 — Bouillon de bœuf à la minute.
N° 72 — Bouillon de poule

C

N° 53 — Carottes au jus
N° 122 — Carottes à la ménagère
N° 160 — Carottes au lard
N° 180 — Charlotte de pommes
N° 139 — Chou-fleur au gratin
N° 167 — Choux de Bruxelles au beurre
N° 186 — Compote de pommes
N° 188 — Confiture aux fraises
N° 74 — Consommé
N° 183 — Côtelettes de porc avec garniture
N° 24 — Crème au caramel
N° 25 — Crème au chocolat
N° 26 — Crème au café
N° 27 — Crème à l'orange
N° 201 — Crème aux fruits
N° 185 — Crème aux pommes
N° 28 — Crème au sagou au tapioca, à l'arrowroot.
N° 142 — Crème au chocolat
N° 135 — Crème de laitue
N° 136 — Crème de laitue autre méthode
N° 168 — Crème de potiron
N° 143 — Crème renversée au caramel
N° 34 — Crêpes au riz
N° 125 — Crêpes et gaufres
N° 169 — Croquettes de viandes rôties au fourneau

E

N° 202 — Épaule de veau farcie

F

N° 58 — Fèves au lard (à la mode de Boston)
N° 146 — Flan de ménage
N° 86 — Foi de veau sauté
N° 191 — Fricassée d'agneau

G

N° 212 — Galette à la farine d'avoine
N°203 — Galette de pommes de terre
N° 221 — Gâteau au café
N° 224 — Gâteau au chocolat
N° 225 — Gâteau aux fruits
N° 213 — Gâteaux aux pistaches
N° 222 — Gateaux aux pommes
N° 121 — Gâteau de hachis de viande
N° 128 — Gâteau de maïs
N° 144 — Gâteau de riz
N° 158 — Gâteau de viande
N° 223 — Gâteau économique
N° 226 — Gâteau espagnol
N° 227 — Gâteau roulé
N° 161 — Gâteau-type au beurre
N° 162 — Gâteau-type éponge
N° 189 — Gelée de pommes
N° 30 — Gruau à l'eau et au lait

H

N° 116 — Hachis
N° 115 — Haricots verts à la maître d'hôtel

L

N° 2 — Lait caillé
N° 85 — Laitue braisée au jus
N° 1 — Les préparations du lait
N° 148 — Les crêpes
N° 17 — Limonade à froid
N° 18 — Limonade à chaud

M

N° 38 — Macaroni au gratin
N° 39 — Macaroni à l'Italienne
N° 40 — Macaroni à l'Anglaise
N° 179 — Macédoine de légumes
N° 187 — Marmelade de pommes
N° 173 — Merlans frits
N° 174 — Morue au court bouillon

N

N° 54 — Navets au jus

O

N° 42 — Œufs à la coque
N° 46 — Œufs brouillés au naturel
N° 43 — Œufs durs
N° 41 — Œufs mollets
N° 45 — Œufs pochés sur rôties
N° 44 — Œufs sur le plat
N° 198 — Oignons à la crème
N° 47 — Omelette au naturel
N° 147 — Omelette sucrée

P

N° 129 — Pain d'épices
N° 149 — Pain doré
N° 57 — Panaché de légumes à l'étouffée
N° 7 — Panade
N° 193 — Panais frits
N° 126 — Pâte à frire
N° 200 — Pâté de veau et de pommes de terre
N° 55 — Petits pois à la française
N° 219 — Petits gâteaux chauds à la mélasse
N° 220 — Petits gâteaux à la farine de son
N° 211 — Petits pains chauds à la farine de maïs
N° 134 — Poireaux à la crème
N° 56 — Pois conservés en boîte
N° 172 — Poisson rôti au fourneau
N° 8 — Pommes de terre à l'eau de sel
N° 197 — Pommes de terre à la française
N° 61 — Pommes de terre à la maître d'hôtel
N° 184 — Pommes de terre duchesse
N° 64 — Pommes de terre en gâteaux
N° 9 — Pommes de terre en robe des champs, au fourneau ou au four
N° 59 — Pommes de terre en robe des champs (bouillies)
N° 60 — Pommes de terre en riz
N° 62 — Pommes de terre en purée
N° 138 — Pommes de terre en vermicelle
N° 63 — Pommes de terre farcies
N° 166 — Pommes de terre frites
N° 133 — Pommes de terre rôties
N° 178 — Pommes de terre sautées
N° 159 — Pommes de terre sautées aux fines herbes
N° 89 — Pommes givrées
N° 73 — Pot-au-feu
N° 77 — Potage à la minute
N° 195 — Potage à la tomate
N° 190 — Potage aux fèves
N° 113 — Potage aux pommes de terre
N° 157 — Potage à la purée de pois verts
N° 164 — Potage aux salsifis
N° 81 — Potage au vermicelle, aux pâtes d'Italie, ou au tapioca.
N° 182 — Potage Crécy
N° 205 — Pouding aux carottes
N° 97 — Pouding au pain, au chocolat, au caramel
N°118 — Pouding aux pommes de terre
N° 33 — Pouding au riz

P (Suite)

N° 171 — Pouding aux fruits au gratin
N° 140 — Pouding au tapioca
N° 199 — Pouding boule de neige
N° 181 — Poulet à la casserole
N° 16 — Préparation à froid des sucs de fruits
N° 20 — Préparation du café
N° 21 — Préparation du chocolat
N° 19 — Préparation du thé
N° 141 — Préparation-type des crèmes : Crème à la vanille
N° 13 — Préparation-type des tisanes
N° 23 — Préparation type des crèmes économiques, des blancs-mangers, des poudings, des crèmes renversées
N° 22 — Préparation-type des potages au lait
N° 29 — Préparation type de la cuisson des céréales
N° 37 — Préparation-type des pâ. alimentaires
N° 48 — Préparation-type de la cuisson des légumes au naturel
N° 49 — Préparation-type des légumes à la vapeur
N° 75 — Préparation-type des potages à base de bouillon.
N° 76 — Préparation-type des potages à base de légumes frais
N° 82 — Préparation-type des ragoûts : Ragoût de mouton
N° 84 — Préparation-type des braisées : Bœuf à la mode
N° 90 — Préparation-type des rôtis au fourneau
N° 91 — Préparation type des rôtis à la broche
N° 93 — Préparation-type de la grillade.
N° 163 — Préparation-type de la pâte brisée
N° 98 — Préparation-type des sauces
N° 124 — Préparation-type des pâtes à crêpes
N° 127 — Préparation-type des petits gâteaux chauds
N° 130 — Préparation-type des biscuits à la poudre à pâte
N° 50 — Purée de légumes verts
N° 51 — Purée de légumes
N° 52 — Purée panachée

R

N° 83 — Ragoût de légumes
N° 31 — Riz au naturel
N° 32 — Riz au lait
N° 92 — Rosbif
N° 132 — Rôti de porc
N° 3 — Rôties à l'eau
N° 4 — Rôties à la cannelle
N° 5 — Rôties au lait

S

N° 35 — Sagou aux pommes
N° 123 — Salade aux pommes de terre
N° 68 — Salade de betteraves
N° 88 — Salade de betteraves

S (Suite)

N° 67 — Salade de concombres
N° 66 — Salade de laitue à la crème
N° 170 — Salsifis aux choux
N° 10 — Sandwiches aux œufs
N° 11 — Sandwiches au fromage
N° 12 — Sandwiches au jambon
N° 103 — Sauce allemande
N° 99 — Sauce au beurre
N° 101 — Sauce béchamelle
N° 109 — Sauce à la maître d'hôtel
N° 153 — Sauce à la crème
N° 154 — Sauce à la vanille
N° 155 — Sauce au chocolat
N° 152 — Sauce au citron
N° 105 — Sauce aux tomates
N° 100 — Sauce blonde
N° 106 — Sauce brune ordinaire
N° 156 — Sauce jaune
N° 110 — Sauce mayonnaise
N° 107 — Sauce piquante
N° 111 — Sauce ravigotte
N° 112 — Sauce rémoulade
N° 108 — Sauce Robert
N° 104 — Sauce Soubise
N° 151 — Sauce sucrée pour pouding, (sauce épaisse)
N° 102 — Sauce veloutée
N° 65 — Sauce vinaigrette
N° 175 — Saumon bouilli
N° 145 — Soufflé à la vanille
N° 204 — Soufflé aux légumes
N° 192 — Soufflé aux pommes de terre
N° 120 — Soupe aux fèves
N° 6 — Soupe au lait
N° 80 — Soupe au lard et aux choux
N° 87 — Soupe au pain
N° 176 — Soupe aux pois
N° 78 — Soupe au riz — Soupe à l'orge
N° 79 — Soupe au riz et aux légumes
N° 131 — Soupe aux tomates
N° 96 — Soupe Julienne

T

N° 36 — Tapioca aux pommes
N° 207 — Tartes à la citrouille
N° 208 — Tartes à la rhubarbe
N° 210 — Tartes au citron
N° 206 — Tartes aux pommes, aux pêches et aux petits fruits.
N° 209 — Tartes au raisin
N° 194 — Tire à la mélasse
N° 14 — Tisane de camomille
N° 15 — Tisane de graines de lin
N° 117 — Tranches de bœuf bouillies au gratin
N° 137 — Tranches de bœuf braisées

V

N° 196 — Veau à la bourgeoise
N° 114 — Veau en blanquette à la bourgeoise

Enregistré conformément à la loi du Parlement du Canada, l'an 1922, par l'Ecole Normale Classico-Ménagère de Saint-Pascal, au Ministère de l'Agriculture, à Ottawa.

TX663
C85
1922

1346713



ÉCOLE NORMALE CLASSICO-MÉNAGÈRE,
Saint-Pascal, comté de Kamouraska, P. Q., Canada.